

Kasvatustieteellisiä tutkimuksia, numero 66  
Helsinki Studies in Education, number 66

**Mikko Meriläinen**

**Kohti pelisivistystä**  
**Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien**  
**kasvatuskysymyksenä**

Esitetään Helsingin yliopiston kasvatustieteellisen tiedekunnan suostumuksella julkisesti tarkastettavaksi Helsingin yliopiston Suomen Laki -salissa Porthaniassa, Yliopistonkatu 3, lauantaina 25. tammikuuta 2020 klo 10.

Helsinki 2020

**Esitarkastajat**

Professori Raine Koskimaa, Jyväskylän yliopisto  
Apulaisprofessori Päivi Rasi, Lapin yliopisto

**Kustos**

Professori Markku Hannula, Helsingin yliopisto

**Ohjaajat**

Professori Markku Hannula, Helsingin yliopisto  
Lehtori, dosentti Petri Lankoski, Södertörns högskola

**Vastaväittäjä**

Professori Tanja Sihvonen, Vaasan yliopisto

Yliopistopaino Unigrafia, Helsinki

ISBN 978-951-51-5790-4 (nid.)

ISBN 978-951-51-5791-1 (pdf)

**Mikko Meriläinen**

### **Towards being gaming literate**

Youth digital gaming and adverse consequences as a parenting issue

---

#### **Abstract**

Digital gaming has become an important pastime and phenomenon especially among adolescents and young adults, and the growth of the phenomenon has brought with it new challenges for parenting. The study looks at the requirements that Finnish youth's (aged 13–30) gaming motives, experiences of adverse effects, and gaming-related parenting place on game education. The concept of *pelisivistys* (being gaming literate) is presented and serves as a lens through which key issues in game education are examined.

The three substudies of the study explored young people's experiences of their gaming: why they spent time gaming, what adverse consequences they had encountered and how they viewed gaming-related parenting. The results revealed a broad range of different game players, gaming experiences, and ways of gaming. While games provided important experiences of autonomy, relatedness, and competence, they also helped kill time and alleviate boredom.

Respondents who spent the most time gaming reported more adverse consequences than other respondents, but the connection between time spent gaming and adverse consequences was not linear. Time spent gaming was not a reliable predictor of adverse consequences, as gaming motives and experiences of excessive gaming were related to experiencing gaming-related harm. Young game players were aware of risks related to gaming and sought to prevent them. Based on the results, gaming does not appear to pose a significant threat to the well-being of Finnish youth on a population level, but on an individual level the effects can be considerable, especially if gaming ties in with existing problems.

Experiences of gaming-related parenting varied. Parents' attitudes towards gaming ranged from very negative to highly positive, which was reflected in parenting practices. The need for parents to both understand gaming and prevent harm was prominent in respondents' views on gaming-related parenting.

The results of the study are examined in the light of previous research and public discourse. Based on the results, suggestions are presented for game education that acknowledges the diversity of both young game players and gaming and promotes youth agency.

---

**Keywords:** game literacy, game education, digital gaming, media education, adverse gaming consequences, youth

**Mikko Meriläinen**

### **Kohti pelisivistystä**

Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä

---

#### **Tiivistelmä**

Digitaalinen pelaaminen on noussut merkittäväksi harrastukseksi ja ilmiöksi etenkin nuorten ja nuorten aikuisten parissa, ja tuonut mukanaan uudenlaisia kasvatuksellisia haasteita. Tutkimuksessa tarkastellaan, millaisia vaatimuksia suomalaisten nuorten (13–30-vuotiaat) pelaamismotiivit sekä kokemukset pelihaitoista ja pelaamiseen liittyvästä kasvatuksesta asettavat kotien pelikasvatukselle. Tutkimuksessa esitellään pelisivistyksen käsite ja tarkastellaan sen näkökulmasta pelikasvatuksen keskeisiä kysymyksiä.

Tutkimuksen kolmessa osatutkimuksessa tarkasteltiin pelaavien nuorten kokemuksia pelaamisestaan: miksi nuoret pelasivat, mitä haittoja nuoret olivat pelaamisen yhteydessä kokeneet ja miten nuoret olivat kokeneet pelaamisen käsittelyn kotikasvatuksessa. Tulokset paljastivat laajan kirjon erilaisia pelaajia, pelikokemuksia ja pelaamisen tapoja. Peleistä saatiin tärkeitä omaehtoisuuden, yhteenkuuluvuuden ja osaamisen kokemuksia, mutta pelaaminen oli myös ajantappamista tylsinä hetkinä.

Runsaasti pelaavilla nuorilla esiintyi muita nuoria enemmän pelihaittoja. Pelaamisen määrä ei kuitenkaan ollut luotettava haitallisuuden mittari, vaan pelaamisen motiivit ja vastaajien omat kokemukset liikaa pelaamisesta olivat yhteydessä haittojen esiintymiseen. Nuoret olivat tietoisia pelaamiseen liittyvistä riskeistä ja pyrkivät ehkäisemään niitä. Tulosten perusteella pelaaminen ei vaikuta olevan suomalaisille nuorille merkittävä riski ikäluokkatasolla, mutta yksilötasolla vaikutukset voivat olla hyvinkin suuria, etenkin mikäli pelaaminen kytkeytyy muihin ongelmiin.

Nuorten kertomuksissa vanhempien asenteet pelaamista kohtaan vaihtelivat hyvin kielteisistä voimakkaan myönteisiin, mikä näkyi myös kasvatusvalinnoissa. Nuorten pelikasvatusnäkemyksissä korostuivat sekä pelaamisen ymmärtämisen ja myönteisen käsittelyn että haittojen ehkäisyn näkökulmat.

Tuloksia peilataan nuorten pelaamisen aiempaan tutkimukseen ja julkiseen keskusteluun. Tulosten perusteella annetaan suosituksia pelisivistykselliseen pelikasvatukseen, jossa huomioidaan sekä nuorten pelaajien että pelaamisen monimuotoisuus ja korostetaan nuorten toimijuutta.

---

**Avainsanat:** pelisivistys, pelikasvatus, digitaalinen pelaaminen, mediakasvatus, pelihaitat, nuoret

# Kiitokset

Aivan ensimmäisen kiitoksen ansaitsevat ne yli 3000 nuorta, joiden vastauksille tämä työ rakentuu. Ilman heitä tätä tutkimusta ei olisi olemassa.

Vaikka väitöskirjan tekeminen on tuntunut joskus yksinäiseltä puuhalta, tosiasiassa väitöskirja ei koskaan synny yksin. Kaikkien minua työssäni tukeneiden ystävien, sukulaisten ja kollegoiden joukossa on eräitä ihmisiä, joita haluan kiittää erikseen. Ohjaajani, professori Markku Hannula ja lehtori, dosentti Petri Lankoski, jaksoivat vuosikausia väsymättä vastata viesteihini liki vuorokauden ympäri, lukea vedoksen toisensa jälkeen ja tarjota tukeaan – sekä akateemista että henkistä. Heidän lisäksi kiitoksen ansaitsee epävirallinen kolmas ohjaajani professori J. Tuomas Harviainen, jonka palaute, tuki ja lempeän määrätietoinen patistelu on ollut akateemisen urani alkutaipaleella korvaamattoman arvokasta.

Käsikirjoitustani ovat matkan varrella kommentoineet lukuisat arvostamani asiantuntijat, joiden kommentit ovat auttaneet tekemään tästä työstä paremman. Haluan kiittää apulaisprofessori Päivi Rasia, professori Raine Koskimaata, professori Jaakko Suomista, dosentti Mikko Salasuota sekä dosentti, yliopistonlehtori Sara Sintosta heidän työpanoksestaan.

Koko työskentelyni pelikasvatuksen parissa olisi todennäköisesti jäänyt tapahtumatta ilman Ehyt ry:n Pelitaito-projektissa viettämiäni vuosia. Inka Silvennoinen, Teresa Tenkanen, Salla Karjalainen, Kaisa Luhtala ja Kari Vuorinen ansaitsevat suuret kiitokset paitsi tutkimusaineistojen keräämisestä ja luovuttamisesta käyttööni, myös lukemattomista pohdintoista ja päähkäilyistä pelikasvatusaiheen ympärillä.

Akateemisessa työssäni ystävyys- ja työsuhteet ovat sekoittuneet iloisesti ja ilahduttavasti. Kiitän lämpimästi Riikka Auravaa sekä avusta tutkimusaineiston keräämisessä että kärsivällisestä kielenhuoltopäivystyksestä. Jaakko Stenrosille kuuluu kiitos paitsi lukuisista junakeskusteluista Helsingin ja Tampereen välillä, myös ennen kaikkea kannustuksesta ottaa oma asiantuntijuuteni rohkeasti haltuun. Lapsuudenystäväni Antti Kannerin kanssa olen saanut vertaistuen hengessä jakaa väitöskirjatyön ylä- ja alamäkiä, fiilistellä ja puhista. Ilman Antin ehdotusta ryhtyä tekemään gradua pelaamisesta, elämäni olisi saattanut lähteä hyvin erilaisille raiteille.

Isoveljiäni Jussia ja Anttia haluan kiittää etenkin siitä, että he tutustuttivat minut jo hyvin pienenä erilaisiin peleihin ja tietokoneisiin. Silloin alkanut kiinnostus pelaamiseen on nykyään valtava osa niin työtäni kuin vapaa-aikaakin, mistä olen todella onnellinen.

Vanhempani ovat tukeneet minua koko väitöskirjatyön ajan ja tajunneet milloin kysellä etenemisestä ja milloin jättää hienotunteisesti kysymättä. Äitini Reetta ansaitsee tästä sydämellisen kiitoksen. Isäni, minua kymmenen vuotta nuorempana tohtoriksi väitellyt Pekka Meriläinen, nukkui pois hieman ennen tämän väitöskirjan valmistumista. Tämä työ on omistettu hänen muistolleen. Ikävääni helpottaa ilo ja ylpeys siitä, että saan itsekin olla nyt “Dr. Meriläinen”.

Kaikkein suurimman kiitoksen ansaitsee rakas Emmi, joka on tämän väitöskirjaprosessin aikana ollut ensin uusi ja hämmentävä tuttavuus, sitten tyttöystävä ja nyt vaimo. Olet paras, ihanin ja minua älykkäämpi, eikä mistään olisi tullut mitään ilman sinua.

Helsingissä, 8.1.2020

Mikko Meriläinen

# Sisältö

1 JOHDANTO .....	9
2 TEOREETTINEN VIIITEKEHYS.....	18
2.1 Pelaamisen rajausta tutkimuksessa .....	18
2.2 Nuoruus elämänvaiheena .....	19
2.3 Dialoginen kasvatus ja vanhemman kasvatustietoisuus .....	21
2.4 Itsemääräämisteoria ja nuorten pelaaminen .....	25
2.4.1 Osaaminen.....	27
2.4.2 Omaehtoisuus .....	28
2.4.3 Yhteenkuuluvuus.....	29
2.4.4 Itsemääräämisteoria ja pelikasvatus .....	31
2.5 Pelikasvatuksen tavoitteet ja keskeiset termit .....	33
2.5.1 Pelilukutaito .....	34
2.5.2 Pelisivistys.....	39
2.5.3 Pelikasvatus.....	44
3 KATSAUS AIKAISEMPAAN TUTKIMUKSEEN.....	47
3.1 Pelaamista käsittelevä kasvatus.....	47
3.2 Pelaamisen motiivit ja tavat .....	52
3.3 Pelihaitat.....	56
4 TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	64
5 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTOT.....	67
5.1 Monimenetelmällinen tutkimusote.....	67
5.1.1 Tilastolliset menetelmät .....	69
5.1.2 Teema-analyysi .....	70
5.2 Aineistot ja niiden käsittely.....	71
5.3 Tutkimuseettinen tarkastelu .....	73
6 TULOKSET .....	75
6.1 Osatutkimus 1: Minkälaisia ryhmien välisiä eroja koulumenestyksessä, koetuissa haitoissa ja vapaa-ajanvietossa esiintyy säännöllisesti pelaavien ja vähän pelaavien tai pelaamattomien nuorten välillä?.....	76

6.1.1 Koulumenestys .....	77
6.1.2 Muut harrastukset ja liikunta .....	81
6.1.3 Sosiaalinen elämä .....	84
6.1.4 Päihteiden käyttö .....	89
6.1.5 Nukkuminen .....	93
6.1.6 Terveystila .....	95
6.1.7 Kaikkein runsaimmin pelaavat nuoret .....	97
6.2 Osatutkimus 2: Minkälaiset tekijät ovat yhteydessä pelihaittoihin nuorilla peliharrastajilla? .....	98
6.2.1 Tyytyväisyys terveydentilaan, fyysiset ja psyykkiset haitat ja nukkuminen .....	99
6.2.2 Opiskelun ja työssäkäynnin häiriintyminen ja taloudelliset haitat ..	101
6.2.3 Haitat ihmissuhteisiin liittyen .....	102
6.2.4 Kokemukset liian kauan pelaamisesta .....	102
6.2.5 Pelaamisen motiivit ja niiden yhteys pelimääriin ja pelihaittoihin ..	104
6.2.6 Pelaamisen hallinta .....	105
6.2.7 Haittojen esiintyminen yhdessä .....	107
6.2.8 Runsaampien haittojen ryhmä .....	110
6.3 Osatutkimus 3: Pelaavien nuorten kokemukset pelaamisesta, pelihaitoista ja pelikasvatuksesta .....	114
6.3.1 Pelaamismotiivit ja pelaamisen merkitykset .....	114
6.3.2 Pelihaitat ja pelaamiseen liittyvät riskit .....	120
6.3.3 Kokemukset ja näkemykset pelikasvatuksesta .....	124
7 DISKUSSIO .....	129
7.1 Tutkimuskysymys 1 .....	129
7.2 Tutkimuskysymys 2 .....	146
7.3 Luotettavuustarkastelu .....	156
8 POHDINTA .....	168
LÄHTEET .....	185
LIITTEET	



## Kuvat

Kuva 1. Viimeisimmän koulutodistuksen keskiarvo peliajan mukaan .....	77
Kuva 2. Viimeisimmän koulutodistuksen keskiarvo sukupuolen mukaan .....	78
Kuva 3. Itsenäinen harrastaminen peliajan mukaan.....	82
Kuva 4. Liikunta-aktiivisuus peliajan mukaan .....	83
Kuva 5. Ystävien tapaaminen kasvokkain peliajan mukaan .....	86
Kuva 6. Ystävien tapaaminen netissä peliajan mukaan .....	87
Kuva 7. Ajan viettäminen perheen kanssa peliajan mukaan.....	88
Kuva 8. Tupakointi ja nuuskaaminen peliajan mukaan.....	90
Kuva 9. Alkoholin käyttö peliajan mukaan. ....	91
Kuva 10. Kannabiksen käyttö peliajan mukaan. ....	92
Kuva 11. Tyypillinen nukkumaanmeno aika kouluviikolla.....	94
Kuva 12. Mielipide terveydestä peliajan mukaan. ....	96
Kuva 13. Mielipide omasta terveydentilasta, 2. aineisto. ....	100
Kuva 14. Haittaryhmien ikäjakauma. ....	111
Kuva 15. Viikoittaiset pelimäärät haittaryhmittäin. ....	112
Kuva 16. Mielipide terveydentilasta haittaryhmittäin. ....	113
Kuva 17. Haittaryhmien keskinäiset erot liikaa pelaamisessa ja motiiveissa.....	114
Kuva 18. Teemakartta pelaamismotiiveista. ....	116

## Taulukot

Taulukko 1. Itsemääräämisteorian psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen ja pelaaminen. ....	27
Taulukko 2. Efektikokojen raja-arvot (Cohen 1992; Kirk 2003) .....	75
Taulukko 3. Koulunkäyntiin liittyvät haitat, parivertailujen efektikoot peliajan mukaan .....	80
Taulukko 4. Harrastaminen ja liikunta, parivertailujen efektikoot peliajan mukaan.....	82
Taulukko 5. Sosiaalinen elämä, parivertailujen efektikoot peliajan mukaan .....	85
Taulukko 6. Päihteiden käyttö, parivertailujen efektikoot peliajan mukaan. ....	89
Taulukko 7. Päihteiden käyttö, parivertailujen efektikoot luokka-asteen mukaan.....	93
Taulukko 8. Nukkuminen, parivertailujen efektikoot peliajan mukaan. ....	94
Taulukko 9. Koettu terveydentila ja henkiset ja fyysiset haitat, parivertailujen efektikoot peliajan mukaan. ....	96
Taulukko 10. Liikapelaamisen yleisyys ja pelihaitat, parivertailujen efektikoot.....	103
Taulukko 11. Pelaamismotiivien merkitsevät yhteydet pelihaittoihin, efektikoot muihin vastaajiin verrattuna. ....	104
Taulukko 12. Hallintakeinojen yhteys pelihaittoihin, efektikoot muihin vastaajiin verrattuna.....	106
Taulukko 13. EFA:n rotatoitu kuviomatriisi. ....	109

# 1 Johdanto

Olen saanut osallistua 2010-luvun mittaan aktiivisesti julkiseen keskusteluun peleistä ja pelaamisesta. Ylivoimaisesti yleisin kysymys haastatteluissa ja tyypillisin toive niin vanhempainiltojen kuin ammattilaiskoulutusten sisällöksi on ollut "mitä haittaa ja hyötyä pelaamisesta on?" Mitä useammin olen kysymykseen vastannut, sitä enemmän se on alkanut tuntua väärältä kysymykseltä. Vaikka siihen voi vastata tuoreeseen tutkimustietoon perustuen ja faktuaalisesti oikein, vastaus jää helposti ontoksi listaukseksi, joka ei lopulta kerro paljoakaan nuorten pelaajien ja näiden vanhempien elämästä. Samalla kysymys kertoo paitsi kysyjien tarpeesta muodostaa pelaamiseen jonkinlainen selkeä kanta, myös huolista ja toiveista pelaamiseen liittyen.

Tässä väitöstudiumuksessa tarkastelen nuorten pelaamista laajana kokonaisuutena. Vaikka käsittelen kattavasti pelaamiseen liittyviä haittoja, kyseessä ei ole ensisijaisesti haittatutkimus. Sen sijaan tutkimukseni aiheena on nuorten pelaaminen laajemmin: kuinka sitä voidaan ymmärtää, minkälaisia tekijöitä ilmiöön liittyy ja miten nämä erilaiset tekijät on huomioitava pelikasvatuksessa. Kyseessä on kasvatustieteen oppiaineessa tehty tutkimus, ja tutkimuksen keskeisenä viitekehystenä on kotikasvatus. Pohjimmiltaan kyse on kuitenkin niin kasvatuksessa kuin julkisessa keskustelussa samasta asiasta, eli pyrkimyksestä ymmärtää nuorten digitaalista pelaamista ja siihen liittyviä tekijöitä, ja tukea nuorten hyvinvointia.

Pelaaminen tietokoneilla, älylaitteilla ja pelikonsoleilla on viimeisten vuosikymmenten aikana kasvanut yhä suuremmaksi ilmiöksi. Valtaosa suomalaisista pelaa digitaalisia pelejä ainakin satunnaisesti (Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018), ja digitaalinen pelaaminen alkaa usein jo 3–4 vuoden iässä (Suoninen 2014). Digitaalinen pelaaminen on kansallisesti erittäin laaja ilmiö erityisesti nuorten parissa: vuonna 2018 10–19-vuotiaista vähintään kerran viikossa pelaavia pelaajia oli 69,8 % ja 20–29-vuotiaista 61,1 % (Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018). Digitaalinen media eri muodoissaan on noussut keskeiseksi osaksi nuorten vapaa-aikaa, ja nuoret käyttävät paljon enemmän aikaa tietokoneen ääressä kuin esimerkiksi television katsomiseen (Myllyniemi & Berg 2013).

Digitaalinen pelaaminen on yhteiskunnassamme kaksijakoisessa asemassa. Yhteiskunnan pelillistyessä ja digitalisoituessa erilaiset pelaamiseen liittyvät huolet ja toiveet ovat nousseet pintaan, ja kokonaisuus on ristiriitainen ja osin polarisoitunutkin: samaan aikaan kun digitaalista pelaamista käytetään nuorisotyössä tukemaan nuorten henkistä hyvinvointia (Marjeta 2014), yleisönosastokirjoituksessa pelaaminen "tekee pojista alisuorittajia" (Aaltonen 2016) ja kolumnisti luonnehtii pelaavaa lasta addiktiksi (Grönqvist 2015).

Julkisessa keskustelussa pelaaminen kehystetään usein selkeästi joko hyödylliseksi tai haitalliseksi ilmiöksi (Kümpel & Haas 2016).

Keskustelu hyödyllisyydestä ja haitallisuudesta korostuu etenkin lasten ja nuorten pelaamisen kohdalla, mikä kertoo osaltaan vanhempien kohtaamista haasteista ja pelaamiseen liittyvistä ristiriidoista (ks. Madill 2011). Esimerkiksi 2010-luvun Suomessa peliteollisuuden menestys, suomalaisten huipputasoin kilpapelaaajien saavutukset ja pelien tutkimuksen ja opetuskäytön lisääntyminen ovat osoittaneet, että pelit voivat olla realistinen osa nuoren tulevaisuudensuunnitelmia. Pelaamisella on esitetty olevan monipuolisesti hyötyvaikutuksia (ks. Granic, Lobel & Engels 2014) liittyen muun muassa kognitiivisiin ominaisuuksiin kuten työmuistisuoriutumiseen (Moisala 2017), ja pelioppiminen on noussut merkittäväksi osaksi koulutuskeskustelua ja -tutkimusta (esim. Whittom 2014; Rodriguez-Aflecht 2018).

Samalla pelit ovat osa laajempaa digitaalista kulttuuria, jonka vanhemmat näkevät usein olevan riski lasten henkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille (esim. Blum-Ross & Livingstone 2018). Pelaaminen voi nivoutua osaksi huolta, jota vanhemmat kokevat lastensa hyvinvoinnista ja menestymisestä elämässä (Russell & Johnson 2016) ja korostaa erilaisia vanhemmuuteen liittyviä epävarmuuksia (Madill 2011). Vaikka osa vanhempien huolesta palautuu todennäköisesti jo 1970-luvun lopulta lähtien digitaaliseen pelaamiseen liittyviin moraali- ja mediapaniikkeihin (Pasanen & Arjoranta 2013; Pasanen 2014; 2017) ja vanhempien epätietoisuuteen pelaamisesta (Schott 2010; Madill 2011), kaikki huoli ei ole perusteetonta. Osalla pelaajista pelaamiseen liittyy erilaisia haittoja, kuten liiallista, hallitsematonta tai muuten ongelmallista pelaamista (esim. Kuss, Griffiths & Pontes 2016; Kuuluvainen & Mustonen 2017; Männikkö 2017; Männikkö ym. 2019a), univaikeuksia (Männikkö, Billieux & Kääriäinen 2015) sekä pelisisältöjen ja pelien kilpailullisuuden aiheuttamia ahdistuksen ja aggression tunteita (Salokoski 2005; Anderson, Gentile & Buckley 2008; Adachi & Willoughby 2011). Myös pelien parissa esiintyvä vihapuhe ja vihamielinen käytös (Gray 2012a; 2012b; Kwak & Blackburn 2014; Alin 2018) ja rahapelaamisen ja muun viihdepelaamisen sekoittuminen (esim. Macey & Hamari 2018) ovat perusteltuja digitaaliseen pelaamiseen liittyviä huolenaiheita.

Yksinkertaistava keskustelu pelaamisen hyödyllisyydestä ja haitallisuudesta jättää huomioimatta kriittisen tärkeän osan ilmiöstä, itse pelaajan. Siinä missä 10–19-vuotiaat suomalaiset pelaavat keskimäärin noin 10,8 tuntia viikossa (Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018), osa tähänkin tutkimukseen osallistuneista nuorista pelasi moninkertaisesti tätä enemmän, jopa 50–60 tuntia viikossa. Tällaista osaa nuoren vapaa-ajasta ei perustellusti voida yksinkertaistaa hyödylliseksi tai haitalliseksi, vaan ilmiö pitää sisällään erilaisia piirteitä, joista todennäköisesti osa on myönteisiä ja osa kielteisiä. Aiemmasta tutkimuksesta tiedetään, että pelaaminen on pelaavien nuorten elämässä yhteydessä muihin elämän osa-alueisiin, kuten sosiaalisuuteen ja ystävyyssuhteisiin (Schiano ym.

2014; Lenhart ym. 2015; Nielsen 2015; Bax 2016; Snodgrass ym. 2018), osaamisen ja merkityksellisyyden kokemuksiin (Bax 2016), stressinhallintaan (Snodgrass ym. 2014) ja itsenäistymiseen (Wearing ym. 2015; Bax 2016). Osalle pelaajista pelaajuus on merkittävä osa omaa identiteettiä (Neys, Jansz & Tan 2014), kun taas toiset tietoisesti välttelevät pelaajaksi identifioitumista (Shaw 2011). Pelaamista sekä motivoivat että ohjaavat pelaajan henkilökohtaiset tarpeet, mieltymykset ja tavoitteet (Ryan, Rigby & Przybylski 2006; Yee 2006a; Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009; Király ym. 2015; Rogers 2017; Vahlo 2018; Alha ym. 2019; Vahlo & Hamari 2019). Kun tähän moninaisuuteen lisätään muita muuttujia, kuten esimerkiksi persoonallisuuserot, erilaiset perhe- ja elämäntilanteet, erilaiset ikävaiheet, sukupuoli ja henkilöhistoria, on ilmeistä, että pelaaminen voi kahden eri nuoren välillä näyttäytyä täysin erilaisena ilmiönä. Vaikka pelaamisesta puhutaan tässäkin tutkimuksessa kokonaisuutena, kyseessä on viime kädessä karkea abstraktio (ks. Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009).

Pelikasvatuksen ja tämän tutkimuksen keskiössä ovat jännitteet edellä kuvattujen näkökulmien välillä. Haitat ja hyödyt, merkitykset ja huolet sekä pelot ja toiveet esiintyvät toistuvasti erilaisin painotuksin käytännön pelikasvatuksessa, pelikasvatusta käsittelevässä tai sivuavassa tutkimuksessa ja pelaamisesta käytävässä keskustelussa. Näkökulmien monipuolisuus on osoitus paitsi pelaamisen ja pelikasvatuksen monimutkaisuudesta ilmiönä, myös aiheeseen liittyvistä ristiriidoista.

Tässä tutkimuksessa tarkastelen sekä teorian että empirian kautta kahta nuorten pelaamiseen ja pelikasvatukseen keskeisesti liittyvää aihealuetta. Nämä aihealueet ovat 1) nuorten pelaamismotiivit ja kokemukset pelaamisesta ja pelikasvatuksesta sekä 2) pelaamiseen liittyvät haitat. Koska varsinaista pelikasvatuksen tutkimusta on niukasti, tuon tutkimuksessani pelikasvatuksen aiempaa selkeämmin akateemisen tutkimuksen kohteeksi, ja rakennan siten perustaa aiheen jatkokäsittelylle. Tämän tueksi määrittelen tutkimuksessa kaksi pelikasvatukselle ja sen tutkimukselle keskeistä termiä, pelisivistyksen ja pelikasvatuksen. Näistä pelisivistys (ks. 2.5.2) muodostaa tutkimuksen keskeisen näkökulman ilmiön tarkasteluun.

Erilaiset pelaamisesta aiheutuvat haitat, sekä tunnetut, oletetut että kuvitellut, ovat keskeinen osa nuorten pelaamisen käsittelyä. Väitöstyöni kaksi määrällistä osatutkimusta käsittelevät pelihaittojen esiintymistä ja niihin liittyviä tekijöitä. Ensimmäisessä, otokseltaan suurimmassa osatutkimuksessa vertailen aktiivisesti pelaavia yläkouluikäisiä nuoria hyvin vähän tai ei lainkaan pelaaviin, sekä tarkastelen pelaamisen määrän ja pelihaittojen esiintymisen yhteyksiä. Toisessa osatutkimuksessa käsittelen peliharrastajien pelaamismotiivien, liiallisen pelaamisen kokemusten ja rajoittamiskeinojen yhteyksiä koettuihin pelihaittoihin. Osatutkimukset muodostavat yleiskuvan pelaamisen aiheuttamista haitoista ja niiden esiintyvyydestä, auttavat peilaamaan digitaalista pelaamista laajemmin nuorten elämään, sekä valottavat syitä pelihaittojen taustalla.

Kolmannessa osatutkimuksessa käsittelen nuorten pelaajien pelaamismotiiveja sekä kokemuksia ja näkemyksiä kodin pelikasvatuksesta. Kun avovastauksista koostuvan aineiston tulokset tuodaan kahden ensimmäisen osatutkimuksen tulosten rinnalle, kokonaiskuva nuorten pelaamisesta täydentyy. Samalla nuorten omin sanoin kuvailemat kokemukset sekä pelikasvatuksesta että pelihaitoista tarkentavat kuvaa pelaamisesta osana nuorten pelaajien elämää. Kolmannen osatutkimuksen teoreettisena kehyksenä toimii pelaamisen tutkimuksessa yleinen motivaatiopsykologinen itsemääräämisteoria (Ryan & Deci 2000; 2004), jonka valossa pelaaminen näyttäytyy psykologisten perustarpeiden tyydyttämisenä.

Yhdistelemällä tutkimuksessani erilaisista viiteryhmistä kerättyä määrällistä ja laadullista dataa täydennän nykyistä tietoa paitsi nuorten pelaamisesta ylipäänsä, myös nuorten pelaamisesta erityisesti Suomessa. Eri aloilla tehdyn tutkimuksen lisäksi käytän lähteinä esimerkiksi mediakasvattajien ja vanhempien julkisen keskustelun puheenvuoroja, jotka ovat merkittävä osa kotimaista keskustelua nuorten pelaamisesta. Tutkimustiedon rajallisuuden vuoksi keskustelua nuorten pelaamisesta on käyty ja käydään Suomessa edelleen ulkomaisen tutkimuksen, kotimaisen haittatutkimuksen, erilaisten yleisluontoisten selvitysten sekä yksittäisten asiantuntijoiden kannanottojen pohjalta. Tutkimukseni valottaa tämän keskustelun erilaisia näkökulmia ja sovittaa yhteen sen ristiriitoja. Sen sijaan, että pyrkisin kehystämään pelaamisen hyödylliseksi tai haitalliseksi, käsittelen sitä, miksi ja miten pelaaminen on osa nuorten pelaajien elämää ja mitä pelikasvatuksessa tulisi huomioida.

Tutkimuksen laadullinen osio tuo esille nuorten oman äänen pelaamiseen liittyen. Pidän tätä erityisen tärkeänä, sillä julkista keskustelua hallitsevat niin Suomessa kuin kansainvälisestikin keski-ikäisten asiantuntijoiden, esimerkiksi opettajien, tutkijoiden ja lääkärien, näkemykset. Nuorten itse muotoilemat puheenvuorot paljastavat ilmiöstä sellaisia puolia, jotka jäävät asiantuntijoilta huomiotta tai joista näillä on vain toisen käden tietoa (esim. Nielsen 2015; Bax 2016). Nuoret esiintyvät tutkimuksessani aktiivisina toimijoina ja pelaajina, eivät pelien passiivisina kohteina.

Tutkimus pohjaa empiirisen aineiston ja aiemman kirjallisuuden lisäksi omiin havaintoihini pelaamisen ja pelikasvatuksen parissa. Sen lisäksi, että olen ollut yli 30 vuoden ajan aktiivinen peliharrastaja, olen työskennellyt pelihaittoihin keskittyvänä ehkäisevän päihdetyön asiantuntijana. Olen toiminut lisäksi asiantuntijana ja kouluttajana nuorten pelaamiseen liittyvissä kysymyksissä. Näissä tehtävissä olen kohdannut runsaasti nuoria pelaajia, näiden vanhempia sekä ammattilaisia, jotka käsittelevät pelaamista työssään. Hyödynnän tutkimuksessa näissä eri asemissa kartuttamaani asiantuntijatietoa, joka auttaa kiinnittämään tutkimuksen pelaamisen käytänteisiin ja huomioimaan erilaisten osapuolten näkökulmia. Avaan positiotani tutkijana tarkemmin luvussa 5.

Pelikasvatukseen liittyvät kysymykset nousevat esiin kotien lisäksi ammattilaisten työssä muun muassa nuorisotyön, sosiaalityön, terveydenhuollon ja kasvatuksen aloilla. Tutkimukseni kontekstissa tämä monimuotoisuus on tärkeää huomioida. Hyödynnän siksi tietoisesti tutkimusaiheen tarkastelussa teorioita ja aiempaa tutkimusta usealta eri tutkimusalalta, tiedostaen näiden erilaiset tutkimustraditiot. Käsittelen valitsemani lähestymistavan vahvuuksia ja ongelmia seuraavassa alaluvussa.

### ***Monitieteellinen lähestymistapa***

Vaikka kyseessä on kasvatustieteen oppiaineen väitöstutkimus, tutkimukseni asettuu osaksi monitieteellistä pelitutkimuksen tutkimusalaa. Nimensä mukaisesti pelitutkimus keskittyy pelien ja niihin liittyvien ilmiöiden tarkasteluun. Vaikka pelejä on tutkittu eri muodoissaan satoja vuosia (Stenros 2015), nykymuotoisen pelien ja pelaamisen tutkimuksen voidaan tutkimusalana katsoa alkaneen 1950-luvulla, kun kiinnostus erilaisiin oppimista tukeviin simulaatioihin heräsi (Wolfe & Crookall 1998; Wilkinson 2016).

Tutkimusala keksittiin uudelleen 2001, jolloin julkaistiin vertaisarvioidun *Game Studies* -aikakauslehden ensimmäinen numero. Julkaisun pääkirjoituksessa Espen Aarseth (2001) puhui pelitutkimuksesta nimenomaan tietokonepelien tutkimuksena, ja korosti kuinka suuri, mutta vähän tutkittu ilmiö digitaalinen pelaaminen kirjoitushetkellä oli. Pelitutkimuksen kolmannen murroskohdan voi katsoa sijoittuvan vuoteen 2002, jolloin niin sanottujen hyötypelien (engl. *serious games*), esimerkiksi oppimispelien, tutkimus erkani viihdepelejä käsittelevästä pelitutkimuksesta (Wilkinson 2016). Stenros (2015, 24) on huomauttanut, että vaikka pelitutkimuksessa tarkastellaan sekä digitaalisia että ei-digitaalisia pelejä, pelitutkimus keskittyy usein nimenomaan digitaalisiin peleihin.

Koska digitaaliseen pelaamiseen liittyy lukuisia erilaisia ulottuvuuksia, sitä tutkitaan erilaisista näkökulmista ja eri tieteenalojen tutkijoiden toimesta. Digitaalisten pelien tutkimus on poikki- ja monitieteellistä, eikä tutkijoilla vaikuta olevan yhtä yhdistävää tieteenalaa. Digitaalisten pelien tutkijat päätyvätkin usein työskentelemään jollekin muulle kuin alkuperäiselle tutkimusalalleen. (Mäyrä, Van Looy & Quandt 2013.)

Modernille pelitutkimukselle tyypillisesti (esim. Mäyrä 2009; Deterding 2017; Stenros & Kultima 2018) tutkimukseni ammentaa eri tieteenaloilla tehdystä aiemmasta työstä. Nuorten pelaamiseen liittyy paljon erilaisia, toisiinsa kytkeytyviä tekijöitä, jotka liittyvät niin henkiseen ja fyysiseen terveyteen, pelaamiseen kulttuurimuotona, kasvatukseen kuin sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Kun tällaista ilmiötä halutaan tarkastella kokonaisuutena, on perusteltua hyödyntää monella eri tieteenalalla tehtyä tutkimusta. Monipuolisten lähteiden käyttäminen voi myös tehdä tutkimuksesta hyödyllisen laajemmalle yleisölle ja helpottaa julkiseen keskusteluun osallistumista (Mäyrä 2009).

Väitöstutkimukseni sijoittuu pelitutkimuksen kentällä Aarsethin (2001) kuvailemaan viihteellisten digitaalisten pelien tutkimustraditioon, jossa digitaalisia pelejä tarkastellaan omana, ainutlaatuisena medianaan. Tämän tradition sisällä tutkimukseni on käyttäytymistieteellistä pelaajatutkimusta, jossa pelaamista ja sen vaikutuksia tarkastellaan yksilön kokemusten ja tämän välittömän sosiaalisen ympäristön kautta. Samalla ammennan kuitenkin runsaasti modernista mediakasvatustutkimuksesta (esim. Squire 2005; Burn 2006; Kupiainen, Sintonen & Suoranta 2007; Arnolds-Granlund 2010; Hobbs 2011; Sintonen 2011; Vilmilä 2015; Kupiainen 2017; Blum-Ross 2018). Tutkimusta ohjaa kiinnostus nuorten pelaamiseen laajemmassa arjen ja kasvatuksen viitekehyksessä. Tämän myötä pohdin työssäni niitä tietoja ja taitoja, joita pelaamisen käsittely vaatii niin nuorilta pelaajilta kuin heidän kasvattajiltaan.

Kasvatusfilosofisen perustansa tutkimus saa Veli-Matti Värin (2004) ajatuksista dialogisesta kasvatuksesta. Dialogiseen kasvatukseen kuuluu elimellisesti kasvatettavan tiedostaminen omaksi persoonakseen, jolla on omia käsityksiä, mielenkiinnon kohteita ja tavoitteita. Pelaaminen ei ole jotain abstraktia, joka tapahtuu tyhjiössä, vaan jokainen pelaaja on yksilö, joka pelaa omista syistään ja kokee pelaamisensa omalla yksilöllisellä tavallaan. Siksi tutkimuksessa ovat tärkeässä osassa pelaajien motiivit ja kokemukset. Värin filosofia on myös kuvailemani pelisivistys- ja pelikasvatusajattelun ytimessä: pohjimmiltaan kyseessä ovat pyrkimykset kohti hyvää elämää ja parempaa maailmaa dialogin, uuden tiedon ja itsereflektion kautta. Kasvatus ei ole rooliin kouluttamista tai pakottamista, vaan kasvun auttamista.

Tutkimukseni käsittelee nuorten suhdetta sekä pelaamiseen että vanhempiinsa, pelaamista osana terveyttä ja koettua hyvinvointia sekä pelaavien nuorten ja näiden vanhempien tietoja ja taitoja pelaamiseen liittyen. Tutkimukseni sijoittuu siten kolmen laajan tutkimusaiheen leikkauskohtaan. Nämä ovat pelaamiseen liittyvät kasvatuskysymykset (esim. Nikken & Jansz 2006; Madill 2011; Wearing ym. 2015; Russell & Johnson 2016; Brus 2018; Li, Lo & Cheng 2018), pelaajien motiivit (esim. Ryan, Rigby & Przybylski 2006; Yee 2006a; Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009; 2011; Vahlo 2018; Vahlo & Hamari 2018) sekä pelihaitat ja ongelmallinen pelaaminen (esim. Kuss, Griffiths & Pontes 2016; Männikkö 2017; Van Rooij & Kardefelt-Winther 2017; Su ym. 2018; Männikkö ym. 2019).

Edellä mainittujen tutkimusalueiden lisäksi tutkimukseni ammentaa lukuisilla muilla aloilla tehdystä tutkimuksesta. Pelikasvatuksen sitominen pelaajien motiivien ymmärtämiseen ja itsemääräämisteorian (Ryan & Deci 2000; 2004) hyödyntäminen tutkimuksessa vievät tutkimusta kohti motivaatiopsykologian kenttää, kun taas kotikasvatuksen kysymyksiä on tyypillisesti käsitelty kasvatustieteen piirissä (esim. Hirsjärvi 1981; Poikolainen 2002; Värri 2004; Madill 2011). Pelihaittojen tutkimusta on vuorostaan tehty niin psykologian (esim. Salokoski 2005; Kardefelt-Winther 2014), sosiologian (esim. Bax 2016) kuin terveystieteenkin (esim. Männikkö 2017; Männikkö ym. 2019) piirissä, ja

ongelmallista pelaamista tarkastellaan erityisesti monitieteisellä toiminnallisten riippuvuuksien tutkimusalalla (esim. Van Rooij ym. 2014; Männikkö, Billieux & Kääriäinen 2015; Van Rooij & Kardefelt-Winther 2017). Nuorten elämää käsittelevässä tutkimuksessa monitieteinen nuorisotutkimus (esim. Kojo 2011; Kestilä, Kauppinen & Karvonen 2016; Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016; Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019) on sekin ilmeinen lähde.

Tutkimuksen pohjautuessa useaan eri tutkimusalaan, joista osa on jo itsessään monitieteisiä, tutkijan on väistämättä arvioitava sekä omaa pätevyyttään että tutkimuksen tavoitteita. Riskinä ovat riittämättömän perehtymisen mukanaan tuomat väärintulkinnat eri tutkimusaloilla tehdystä työstä, ja merkittävien tutkimustulosten ja näkökulmien huomioimatta jättäminen. Molemmat voivat vääristää kuvaa tutkitusta ilmiöstä. Käyttämieni lähteiden monialaisuus yhdistettynä sekä Deterdingin (2017) että Stenrosin ja Kultiman (2018) käsittelemään pelien ja pelaamisen tutkimuskentän sirpaleisuuteen ja eriytyneisyyteen vaikeuttavat tutkimukseni sijoittamista osaksi yhtä, selkeää tutkimustraditiota.

Tutkimusaiheessani monitieteellinen tutkimuksen hyödyntäminen on kuitenkin erittäin tärkeää. Lukuisten tieteenalojen, esimerkiksi terveystieteen, sosiologian ja pelitutkimuksen, kontribuutiot nuorten pelaamisen ja sen vaikutusten ja merkitysten ymmärtämiselle on huomioitava, jotta kokonaiskuva olisi mahdollisimman monipuolinen (ks. Stenros & Kultima 2018). Tutkija ei kuitenkaan aina ole kaikkien hyödyntämiensä tieteenalojen ja niiden tutkimustraditioiden asiantuntija, jolloin on mahdollista, että eri alojen tutkimuksesta poimitaan omaan ajatteluun soveltuvat elementit huomioimatta alojen traditioita, termistöä tai tieteenfilosofisia lähtökohtia (Stenros 2015). Yksi ratkaisu tähän ongelmaan on yhteistyö toisten alojen asiantuntijoiden kanssa, mikä onkin digitaalisen pelaamisen tutkimuksessa yleistä (Mäyrä, Van Looy & Quandt 2013). Vaikka tämän tutkimuksen tekemiseen ei ole muodollisesti osallistunut muita tutkijoita, pelitutkimuksen monitieteellisen luonteen ansiosta monen eri tieteenalan asiantuntijat ovat käsitelleet työtä omista näkökulmistaan esimerkiksi tutkijaseminaareissa ja kahdenkeskisissä keskusteluissa. Olen lisäksi soveltanut ja tulkinnut itselleni vieraampien tieteenalojen tuloksia maltillisesti ja kriittisesti.

Pelaamisen ja etenkin pelihaittojen ympärillä on käyty ja käydään edelleen akateemisessa maailmassa kiivaita keskusteluja. Kiistat mediavaikutuksista, etenkin liittyen pelien väkivaltaiseen sisältöön (esim. Anderson ym. 2010; Ferguson & Kilburn 2010; Bushman, Rothstein & Anderson 2010; Hilgard, Engelhardt & Rouder 2017) ja ongelmallisesta pelaamisesta (esim. Aarseth ym. 2017; Kuss, Griffiths & Pontes 2016; Billieux ym. 2017; van den Brink 2017; Griffiths ym. 2017; Király & Demetrovics 2017; Van Rooij & Kardefelt-Winther 2017) osoittavat, että eri tutkijoiden ja tutkimusalojen näkökulmat voivat erota toisistaan hyvin voimakkaasti.



Kuten esimerkiksi Baxin (2016; ks. myös Nielsen 2018) sosiologista ja lääketieteellistä lähestymistapaa vertaileva tutkimus ongelmapelaajiksi diagnosoiduista kiinalaisnuorista osoittaa, ilmiö voi saada kaksi hyvin erilaista tulkintaa riippuen tieteenalasta ja näkökulmasta. Baxin mukaan mielenterveyden häiriöksi tulkittu pelaamiskäytös voidaan perustellusti nähdä sosiaalisten normien rikkomisena ja reaktiona ympäristön paineeseen. Kyseisessä tutkimuksessa ympäristön paine aiheutui vanhempien ja yhteiskunnan odotuksista nuorten koulumenestykseen liittyen.

Valitsemani monitieteinen lähestymistapa soveltuu, ja on jopa välttämätön, aiheen käsittelyyn, vaikka se altistaakin tutkimuksen kritiikille erilaisista traditioista käsin (ks. Deterding 2017). Pelikasvatuksen kysymykset eivät ole tarkkarajaisia tai palautettavissa yhteen selittäjään. Koska haluan tutkimuksessa osaltani vastata näihin kysymyksiin, tutkimus ei voi pohjata ainoastaan yhden tieteen- tai tutkimusalan selitysmalleihin (ks. Kallio 2009).

Monitieteellinen lähestymistapa on myös tutkimuseettinen valinta. Erilaisilla pelaamiseen liittyvillä kiistoilla on huomattava merkitys nuorten pelaamista käsiteltäessä. Tutkimustulokset ja niiden tulkinnat ohjaavat yhteiskunnallisia linjauksia kuten kansallisia terveyssuosituksia, sekä välillisesti median kautta kotikasvatusta (Madill 2011; Kümpel & Haas 2016; Blum-Ross & Livingstone 2018). Tällaisessa tilanteessa tutkijan on erityisen tärkeää pyrkiä kuvaamaan käsittelemäänsä ilmiötä monesta näkökulmasta. Vaikka eri näkökulmat eivät ole aina saumattomasti sovitettavissa yhteen, juuri näkökulmien moninaisuus auttaa kuvaamaan ja ymmärtämään nuorten pelaamista ja ilmiön monipuolisuutta paremmin kuin rajatumpi lähestyminen. Samalla toivon valitsemani lähestymistavan lisäävän nuorten pelaamiseen liittyvää vuoropuhelua eri tieteenalojen asiantuntijoiden välillä.

## 2 Teoreettinen viitekehys

Tässä tutkimuksessa kohtaavat kolme aihetta, pelaaminen, nuoruus ja kasvatus, jotka kaikki ovat laajoja, monipuolisia ilmiökokonaisuuksia. Tässä luvussa asemoin tutkimukseni suhteessa näihin ilmiöihin, ja esittelen sitten tutkimuksessani hyödyntämäni teoriat, Värin dialogisen kasvatuksen filosofian ja Ryanin ja Decin itsemääräämisteorian. Tämän jälkeen käsittelen itsemääräämisteorian käyttökelpoisuutta nuorten pelaamisen, pelikasvatuksen ja pelihaittojen tarkasteluun. Viimeisessä alaluvussa määrittelen kaksi keskeistä tutkimuksessani käyttämäni termiä, pelisivistyksen ja pelikasvatuksen.

### 2.1 Pelaamisen rajaus tutkimuksessa

Tarkastelen tutkimuksessani sekä pelaamista toimintana että pelaajia toimijoina. Pelaaminen on monisyinen ja laaja käsite, joka tarkoittaa ihmisille hyvinkin erilaisia asioita kontekstista ja ennakkokäsityksistä riippuen (Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009; Stenros 2017). Sanalle peli on kymmeniä erilaisia määritelmiä (Stenros 2017), joiden käsittely ei ole tämän tutkimuksen yhteydessä tarkoituksenmukaista. Tästä syystä en käsittele tarkemmin pelaamisen erilaisia pelitutkimuksessa saamia määritelmiä.

Kun puhun tutkimuksessani pelaamisesta, tarkoitan digitaalisten, tietokoneilla, pelikonsoleilla, älypuhelimilla ja tablettitietokoneilla pelattavien ja ensisijaisesti viihdekäyttöön suunniteltujen pelien pelaamista. Tällaista pelaamista kutsutaan sekä puhekielessä että tutkimuksessa videopelaamiseksi (engl. *video gaming*), tietokonepelaamiseksi (engl. *computer gaming*) tai digitaalseksi pelaamiseksi (engl. *digital gaming*). Tämä rajaa käsittelystä pois esimerkiksi lauta- ja korttipelaamisen. Sanan pelaaminen käyttö tutkimuksessani vastaa sen käyttöä paitsi yleiskielessä ja julkisessa keskustelussa, myös aiemmassa suomenkielisessä (esim. Salokoski 2005; Noppari 2014) tutkimuksessa, ja muotoilujen *gaming*, *video gaming*, *computer gaming* tai *digital gaming* käyttöä englanninkielisessä (esim. Lemmens, Valkenburg & Peter 2011; Kümpel & Haas 2016; Männikkö 2017) eri alojen tutkimuskirjallisuudessa.

Olen rajannut pois arpajaislain (24.6.2010/661, 2–3 §) mukaisen rahapelaamisen, eli pelaamisen, johon osallistutaan vastiketta vastaan ja jossa osallistuja voi saada kokonaan tai osittain sattumaan perustuvan rahanarvoisen voiton. Näin tutkimuksessa ei käsitellä esimerkiksi nettipokeria tai -vedonlyöntiä, vaikka kyseessä sinänsä ovatkin digitaaliset pelit. Vaikka digitaalisella rahapelaamisella ja muulla digitaalisella pelaamisella onkin tänä päivänä enenevässä määrin yhtymäkohtia (King, Delfabbro & Griffiths 2010; Kinnunen ym. 2012; McBride & Derevensky 2016; Macey & Hamari 2018), kasvatuksen

näkökulmasta kyseessä ovat kaksi hyvin erilaista ilmiötä paitsi rahapelaamisen yhteiskunnallisen ja historiallisen aseman (ks. Matilainen 2017) takia, myös esimerkiksi siksi, että kaikki rahapelaaminen on Suomessa kielletty lailla alle 18-vuotiailta.

Toinen raja on käsittelyn rajaaminen ensisijaisesti viihdekäyttöön suunniteltuihin digitaalisiin peleihin, erotuksena erilaisiin hyötypeluihin, kuten opetus- ja oppimispeleihin, pelillisiin järjestelmiin ja simulaattoreihin (ks. Wilkinson 2016). Tämä raja ei ole yhtä tarkkarajainen kuin rahapelaamisen kohdalla, sillä esimerkiksi lapsille suunnatut pelit on usein suunniteltu sekä viihdyttämään että opettamaan. Samoin muun muassa lento- ja ajosimulaattorien kohdalla hyöty- ja viihdeaspektit limittyvät. Tutkimukseni kannalta tällaiset tapaukset ovat kuitenkin marginaalisia.

Kuten olen edellä todennut, nuorten pelaaminen ei ole yhtenäinen kokonaisuus. Vaikka tuloksissani esiintyy paljon myös vähäistä ja satunnaista pelaamista, keskityn käsittelyssäni sellaisiin pelaamisen tapoihin, jotka ovat nousseet esiin kasvattajien kanssa käymissäni keskusteluissa, aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa ja julkisessa keskustelussa. Näitä pelaamisen tapoja ja mentaliteetteja kuvaavat muun muassa pelaamiseen käytettävä huomattava aika ja pelaamisen säännöllisyys, pelaamisen näkeminen harrastuksena ja sitoutuneisuus pelaamiseen.

Rajauksia ei ole tarkoitettu arvottamaan erilaisia pelaamisen tapoja keskenään (ks. Chess & Paul 2018), vaan sen tehtävänä on kohdistaa käsittely sellaiseen pelaamiseen, jota tyypillisesti tarkoitetaan, kun puhutaan nuorten pelaamisesta. Rajauksessa on omat ongelmansa. Näistä keskeisin on, että tällainen pelaaminen on tyypillistä etenkin pojille ja nuorille miehille (Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009).

## 2.2 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruudella tarkoitetaan ihmisen elämänvaihetta, joka sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin. Kyseessä ei ole tarkkarajainen, yksiselitteinen ajanjakso, vaan nuoruudelle on lukuisia erilaisia määritelmiä. Kronologisen iän perusteella tarkasteltuna nuoruus sijoitetaan noin ikävuosien 13 ja 29 välille (ks. Curtis 2015; Juvonen 2015), ja Suomessa nuorisolaki (1285/2016, 3 §) koskettaa alle 29-vuotiaita. Tämä tarkoittaa, että sana nuori kattaa laajan joukon ihmisiä murrosikäisistä itsenäisiin aikuisiin. Siinä missä ikähaarukan alkupäässä nuoret ovat monin tavoin sidoksissa vanhempiinsa ja erilaisiin yhteiskunnan velvoitteisiin, sen loppupäässä olevat nuoret ovat itsenäisiä aikuisia, joilla on aikuisen oikeudet ja yhteiskunnalliset vaikuttamismahdollisuudet (Arnett 2007; Curtis 2015; Juvonen 2015).

Nuoruus ei määrity ainoastaan kronologisen iän mukaan, vaan siihen vaikuttavat esimerkiksi kullekin aikakaudelle ja maantieteelliselle alueelle

ominaiset kulttuuriset ja yhteiskunnalliset reunaehdot, sekä yksilön fyysinen ja psykologinen kehitys (Arnett 2007; Curtis 2015; Juvonen 2015). Tutkimuksessani käsittelen nuoruutta väljästi elämänvaiheena, jonka aikana lapsi itsenäistyy vanhemmistaan täysivaltaiseksi aikuiseksi. Hyödyntämässäni taustakirjallisuudessa on siksi tutkimuksia, jotka käsittelevät niin yläkouluikäisiä (esim. Ferguson & Olson 2013), nuoria aikuisia (esim. Russell & Johnson 2016), kuin koko laajan nuoruuden ikähaarukan sisältäviä vastaajia (esim. Hakala, Myllyniemi & Salasuo 2019).

Nuoruus on leimallisesti elämänvaihe, jossa ihminen alkaa tarkastella omaa itseään sekä yksilönä että osana maailmaa. Se on siksi myös huomattavien muutosten aikaa, ja sisältää useita ihmisen elämänkaaren kannalta merkittäviä kehitystehtäviä, joista yksi keskeinen on irrottautuminen vanhemmista (Havighurst 1982; ks. myös Collins & Steinberg 2008). Kasvaessaan lapsesta kohti aikuisuutta nuoren yhteiskunnalliset velvollisuudet lisääntyvät ja muuttuvat, ja hän saa toisaalta enemmän oikeuksia ja vapauksia toimia maailmassa (Steinberg & Morris 2001; Juvonen 2015).

Kasvatuksen näkökulmasta merkittävin muutos on siirtymä aikuisten säätelemästä lapsuudesta kohti itsenäisyyttä. Nuoren itsenäistymiskehitys tekee näkyväksi dialogisen kasvatuksen tärkeän lähtökohdan: kasvatussuhteen osapuolilla on omat persoonansa ja siten omat käsityksensä maailmasta ja tulevaisuudesta (Värri 2004). Kehitys vaikuttaa väistämättä myös perheenjäsenten välisiin suhteisiin, kun nuoren oma autonominen toimijuus vahvistuu ja hän kyseenalaistaa vanhempiensa valintoja ja näkemyksiä (Collins & Steinberg 2008). Monet vanhemmat kokevat tämän vaikeaksi (esim. Silverberg & Steinberg 1990). Vaikka varhaiseen nuoruuteen sisältyy nuoren ja vanhempien etääntymistä ja lisääntyntä kinastelua, vanhempien ja nuoren välinen suhde tasoittuu tyypillisesti ajan myötä tasa-arvoisemmaksi ja rauhallisemmaksi (Steinberg & Morris 2001; Collins & Laursen 2004), eikä säännöllinen, intensiivinen ja vihainen riitely ole osa tyypillistä nuoruutta (Collins & Steinberg 2008).

Vaikka nuoruutta on pitkään pidetty poikkeuksellisena vaikeuksien ja ongelmakäytöksen aikana, mielikuva on osin hälvennyt lisääntyneen tutkimustiedon myötä (Arnett 1999; Steinberg & Morris 2001; Collins & Steinberg 2008). Nuoruuteen kuuluu usein erilaista riskinottoa esimerkiksi päihdekokeilujen muodossa (Gray & Squeglia 2018), mutta satunnainen riskikäytös on huomattavasti yleisempää kuin pysyvä ongelmallisuus (Steinberg & Morris 2001; Gray & Squeglia 2018). Samoin erilaiset nuoruudessa koetut ongelmat, kuten runsas päihteidenkäyttö, nuorisorikollisuus tai työttömyys, ovat useimmilla ihmisillä väliaikaisia ja poistuvat ajan mittaan (Steinberg & Morris 2001). Steinbergin ja Morrisin (2001) mukaan toisin kuin aiemmin on ajateltu, nuoruuden erilainen ongelmakäyttäytyminen ei usein kumpua niinkään nuoruuden tunnekuohuista, vaan varhaisemmassa lapsuudessa esiintyneistä ongelmista, jotka purkautuvat ongelmakäytöksenä nuoruudessa (esim. Rinaldi &

Howe 2012). Tämä on osaltaan luonut mielikuvaa nuoruudesta poikkeuksellisen ongelmallisena elämänvaiheena.

Nuoruuteen sisältyy tyypillisesti monia mahdollisesti kuormittavia ja stressaavia nivelvaiheita, kuten siirtymät kouluasteelta toiselle, asevelvollisuuden suorittaminen sekä muuttaminen pois lapsuudenkodista asumaan itsenäisesti. Etenkin aikuistuvien, noin 18–25-vuotiaiden, nuorten elämää leimaa kokemus eräänlaisesta välitilasta, jossa ei olla enää lapsia, mutta ei vielä myöskään täysin aikuisia (Arnett 2007). Nuoruus muuttuu poikkeuksesta ja vääjäämättömästi aikuisuudeksi, mutta siirtymä ei ole selkeä prosessi, vaan tapahtuu vaihteittain eri elämänalueilla (Juvonen 2015). Nuoruutta ja nuoria tarkastellessa on tärkeää huomata, että yksilöllistä vaihtelua on huomattavan paljon (esim. Arnett 1999).

Digitaalisen pelaamisen kannalta nuoruus vaikuttaa olevan ainakin suomalaisten pelaajien kohdalla kaikkein aktiivisimman ja runsaimman pelaamisen aikaa (Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018). On todennäköistä, että osa digitaaliseen pelaamiseen liittyvistä kasvatuksen ongelmista ja huolista palautuu edellä kuvattuihin nuoruudelle tavanomaisiin asioihin, kuten nuoren lisääntyneeseen itsenäisyyteen ja sen tietoiseen tavoitteluun (ks. Brus 2018), lisääntyneeseen kinasteluun kotona ja nuoren ja vanhempien etäännytykseen. Huoli pelaamisesta kytkeytyy vanhempien muuhun huoleen omien lasten hyvinvoinnista (Madill 2011; Russell & Johnson 2016), mikä todennäköisesti vaikeuttaa tilannetta.

### 2.3 Dialoginen kasvatusta ja vanhemman kasvatustietoisuus

Tutkimukseni kulmakivenä toimivat Veli-Matti Värri (2004) dialogisen kasvatuksen filosofia ja siitä kumpuavat näkemykset hyvästä kasvatuksesta. Dialogisessa kasvatuksessa kasvatuksen molemmat osapuolet, kasvattaja ja kasvatettava, tiedostetaan yksilöllisiksi persooniksi, joilla on oma elämäntilanteensa ja siitä avautuvat merkitys- ja aikahorisonttinsa. Tämä rajoittaa kasvattajan vaikutusvaltaa ja -oikeutta, sillä kasvatuksessa on tiedostettava ja hyväksyttävä kasvatettavan omat, mahdollisesti kasvattajan toiveista poikkeavat, näkemykset. Kasvatuskäsityksiä ei nähdä dogmaattisina normeina tai objektiivisina totuuksina, vaan viime kädessä maailma on Värin mukaan mysteeri sekä kasvattajalle että kasvatettavalle. Värri katsoo, että eettisesti oikeutettu kasvatusta voi toteutua ainoastaan dialogisessa kasvatussuhteessa. (Värri 2004.)

Tutkimuksessa esittelemäni pelikasvatustajattelu perustuu ihanteeseen dialogisesta kasvatuksesta, jossa kasvatettavaa ja tämän itsenäisyyttä arvostetaan, kasvattaja reflektoi omaa toimintaansa ja käsityksiään, ja jossa kasvatettavaa ohjataan toimimaan maailmassa hyvin sekä suhteessa itseensä että suhteessa muuhun maailmaan ja toisiin ihmisiin (ks. Värri 2004). Tällaisen kasvatustajattelun vastakohtina voidaan pitää toisaalta autoritaarista kasvatusta,

joka perustuu vanhempien tiukoille, joustamattomille säännöille ja heidän käsityksilleen maailmasta, riippumatta kasvatettavan näkökulmasta tai mielipiteistä (esim. Baumrind 1991) ja toisaalta funktionaalista kasvatusta, jossa kasvatettavaa ohjataan esimerkiksi jonkin tietyn ammattiroolin tai ideologian toteuttajaksi (Värri 2004, 21–22). Aiemmasta tutkimuksesta (esim. Choo ym. 2015; Kim ym. 2018; Su ym. 2018; Özgür 2019) tiedetään, että vanhemman ja lapsen läheiset, lämpimät välit ja osallistuva, autoritatiivinen kasvatustapa ovat yhteydessä vähäisempiin pelaamisen ongelmiin. Tämänkaltaista lähestymistä korostava kasvatusajattelu on siksi luonteva lähtökohta pelikasvatukselle.

Dialogisen kasvatuksen suuntaa-antavat ideaalit ovat itseys ja hyvä elämä: kasvatuksen päämääränä on kasvatettavan itseytyminen, itseksi tuleminen. Tavoiteltua itseyyttä määrittelevät eettiset ja sosiaaliset ehdot. Ihminen on toisaalta yksilöllinen, muista erottuva olento, ja toisaalta kytkeytyy yhteisöllisiin arvoihin ja vastuun ideaan. Kasvatuksen tehtävänä on sekä edistää kasvatettavan itsetietoisuutta että herätellä tämän vastuun- ja oikeudentuntoa. Dialogisuuden ihanteena on, että lapsen kokemus rakastavasta, arvostavasta ja kuuntelevasta dialogisesta kasvatussuhteesta sisäistyy hänen asenteekseen myös muita ihmisiä, maailmaa ja itseään kohtaan. (Värri 2004, 25–26.)

Värri on (2004, 29) tiivistänyt kasvatuksen ehdot viiteen teesiin:

1. Hyvän elämän ideaalia on noudatettava tämänhetkessä kasvatussuhteessa, nykyisyydessä.
2. Kasvatus on arvokkaan välittämistä kasvatettavalle.
3. Vain kasvatettavan omaehtoisen ja tiedostavan toiminnan sallivat kasvatusmenetelmät ovat luvallisia.
4. Kasvattaja on ensisijaisesti kasvatettavan maailmasuhteen tulkki, kasvun auttaja, joka ottaa kasvatustoimissaan kasvatettavan näkökulman huomioon.
5. Hyvän elämän ja itseksi tulemisen ideaalia noudattava kasvatussuhde on dialoginen.

Värrin mukaan (2004, 84) kasvatussuhteen ollessa dialoginen, kasvattaja voi oppia, mitä hänen kasvatettavansa kulloisellakin hetkellä tarvitsee kasvaakseen. Samalla kasvatusdialogin myötä kasvattaja saa tietää, mitä hän itse kykenee tai ei vielä kykene antamaan. Kasvattajan täytyy ottaa tämä itsekasvatus olennaiseksi osaksi dialogista suhdetta, jotta hän voi tarkistaa omia käsityksiään ja pystyy vastaamaan kasvatettavan tarpeisiin. Dialogisuuden ihanne ei tarkoita kasvatuksen rajattomuutta tai automaattista taipumista kaikkiin kasvatettavan toiveisiin: vanhempien ei Värrin (2004, 133) mukaan pidä olla kasvatuksen sivustaseuraajia, vaan näiden vastuulla on korostaa ja puolustaa sellaisiakin kasvatuksellisia näkökohtia, joiden omaksuminen ei ole helppoa tai tarjoa

välitöntä mielihyvää. Siksi kasvatussuhteessa on siedettävä myös ristiriitatilanteita.

Digitaalisen pelaamisen kannalta kiinnostavia ovat myös Värin huomiot lasten harrastuksista. Dialogisuus ei hänen mukaansa toteudu, mikäli lapsi joutuu valitsemaan vapaa-ajan harrastuksensa yksinomaan vanhempien tahdon mukaan. Vanhemmat luovat lapsensa maailmaa sen perusteella mihin he suhtautuvat kannustavasti, mihin taas penseästi tai välinpitämättömästi. Värin mukaan vapaaehtoiseen harrastukseen kuuluu olemuksellisesti se, että sitä ei valita velvollisuudesta eikä pakosta, vaan omasta halusta ja innostuneisuudesta. Hän katsoo, että ilo ja into ovat varminnia merkkejä siitä, että lapsen hyvä toteutuu harrastuksessa. (Väri 2004, 130–132.)

Olen ankkuroinut tutkimukseni Värin dialogisen kasvatuksen filosofiaan, mutta on aiheellista todeta, että kasvatusta voi toteuttaa lukuisin tavoin, eikä mikään yksittäinen kasvatustapa ole kategorisesti, absoluuttisesti paras tai sen myönteiset tulokset taattu (esim. Spera 2005; Smetana 2017). Kasvatusta määrittelevät lukuiset muutkin tekijät kuin sen takana vaikuttavat ihanteet, ja esimerkiksi kasvattajan kotoaan saamat mallit (Poikolainen 2002) sekä kasvattajan ja kasvatettavan elämäntilanne vaikuttavat paljon siihen, kuinka kasvatusta toteutetaan. Selkeän ja johdonmukaisen kokonaisuuden sijaan kasvatusta on usein yhdistelmä erilaisia tilannekohtaisia valintoja (Jiow, Lim & Lin 2016; Smetana 2017) ja on kyseenalaista, kuinka usein vanhempi esimerkiksi pystyy toteuttamaan dialogisen kasvatuksen ideaalia, vaikka pitäisikin sitä arvokkaana. Toisaalta juuri kasvatuksen dynaamisuuden vuoksi sen sitominen laajempaan ideaaliin on tärkeää: kasvatusta on pitkä prosessi, jossa laajempi kokonaisuus muodostuu merkittävämmäksi kuin yksittäiset tilannekohtaiset valinnat.

Värin ajattelun myötä tutkimukseni keskiöön nousevat nuorten omat kokemukset ja näkemykset maailmasta, kasvatuksesta ja pelaamisesta (vrt. Madill 2011). Kasvattajilla, sekä vanhemmilla että ammattikasvattajilla, on lähtökohtaisesti enemmän mahdollisuuksia ja valtaa tuoda oma näkökulmansa esiin sekä julkisessa keskustelussa että käytännön kasvatustilanteissa, jolloin kasvatettavien nuorten näkökulma ja käsitykset jäävät varjoon. Keskityn tutkimuksessani siksi nuorten perspektiiviin: motiiveihin, mielipiteisiin ja kokemuksiin. Dialogisen kasvatuksen ihanteen mukaisesti nuoret eivät ole tutkimuksessa kasvatuksen passiivinen kohde, vaan yksilöitä ja toimijoita, joiden mielipiteet, odotukset ja suunnitelmat ovat kriittisen tärkeä osa kasvatusta.

Värin dialogisen kasvatuksen filosofia on yhteensopiva laajemman sivistysajattelun ja -ihanteen kanssa (esim. Lehtisalo 2008), sillä siinä hyväksytään maailman ja elämän perustavanlaatuinen monimutkaisuus ja -ulotteisuus. Samalla lähtökohtana on, että kasvatuksen täytyy mukautua tähän monimutkaisuuteen, ei pakottaa sitä tiettyyn dogmaattiseen muottiin. Käytännön tasolla dialogisen kasvatuksen filosofia tarjoaa hyvän työkalun nuorten pelaamisen ja sitä käsittelevän kasvatuksen tarkasteluun: aiheen keskeisiä

haasteita ovat sukupolvien välisen dialogin puute ja sen vaikeus (esim. Madill 2011; Bax 2016; Russell & Johnson 2016; Brus 2018), vanhempien huoli lastensa tulevaisuudesta (Madill 2011; Russell & Johnson 2016) ja vanhempien ja lasten etäiset suhteet (Li, Lo & Cheng 2018; Su ym. 2018).

### ***Vanhemman kasvatustietoisuus***

Sirkka Hirsjärven (1981; ks. myös Poikolainen 2002) mukaan vanhempien kasvatustietoisuus koostuu monista tekijöistä: vanhempien käsityksistä kasvatuksen tavoitteista ja arvopäämääristä, käsityksistä lasten ja vanhempien vuorovaikutuksesta ja sen saamista merkityksistä, käsityksistä kasvu- ja kehitystapahtuman lainalaisuuksista sekä laajemmasta ihmiskäsityksestä. Kasvatustietoisuuden voi tiivistää olevan kasvattajan tietoisuutta itsestään kasvattajana.

Kasvatustietoisuuden käsitettä on sovellettu pelikasvatukseen aiemmassa kirjallisuudessa muutamaa otteeseen. Olen itse aiemmin (Meriläinen 2016) kirjoittanut pelikasvatustietoisuudesta, jossa on käytännössä kyse kasvatustietoisuuden käsitteen suoraviivaisesta soveltamisesta pelaamista käsitteleviin kysymyksiin: kasvatukseen, kasvuun ja kehitykseen liittyvien käsitysten lisäksi pelikasvatustietoisuus pitää sisällään myös kasvattajan käsitykset pelikulttuurien lainalaisuuksista ja erityispiirteistä sekä kasvattajan, kasvatettavan ja pelikulttuurien vuorovaikutuksesta. Mitä tietoisempi pelikasvatuksen toteuttaja on omasta kasvatuksesta, sitä paremmin hän kykenee suunnittelemaan pelikasvatustaan.

Pekka Mertala ja Saara Salomaa (2018) ovat kirjoittaneet tietoisesta pelikasvatuksesta, joka on kokonaisuutena samankaltainen kuin edellä mainitsemani pelikasvatustietoisuus, ja perustuu Salomaan (2016) määritelmään mediakasvatustietoisuudesta. Mertalan ja Salomaan mukaan mediakasvatukseen liittyvässä kasvatustietoisuudessa käsitykset mediasta muodostavat uuden kasvatustietoisuuden alueen, joka täydentää kasvatustietoisuutta ja lomittuu sen muihin alueisiin, kuten käsityksiin kasvatuksen tavoitteista ja arvopäämääristä, kasvu- ja kehitystapahtuman lainmukaisuuksista ja kasvatuksellisen vuorovaikutuksen merkityksistä inhimilliselle kasvulle. Mertala ja Salomaa katsovat, että pelien ja pelikulttuurien parempi ymmärtäminen auttaa kasvattajaa näkemään yhteyksiä pelien ja muun arjen välillä. Samoin kasvattajan käsitykset pelaamisesta voivat heidän mukaansa vaikuttaa huomattavastikin tämän kasvatustietoisuuden tiedostamiseen. Omien käsitysten tiedostaminen helpottaa perusteltujen ja systemaattisten kasvatusratkaisujen tekemistä (Mertala & Salomaa 2018).

Näen kasvatustietoisuudessa selvän yhteyden Värin kuvailemaan itsekasvatukseen ja kasvattajan reflektointiin. Kasvattaja pyrkii tulemaan tietoiseksi siitä, miten toimii kasvattajana, miten kasvattaa ja haluaa kasvattaa, sekä siitä, minkälaiset käsitykset omaa kasvatustoimintaa ohjaavat ja mistä nämä käsitykset ovat peräisin. Näiden pyrkimysten tavoitteena on olla mahdollisimman



hyvä kasvattaja. Tämä soveltuu sellaisenaan myös pelikasvatukseen. Kuten Mertala ja Salomaa (2018), pidän kasvatustietoisuutta oleellisena osana hyvää pelikasvatusta.

## 2.4 Itsemääräämisteoria ja nuorten pelaaminen

Hyödynnän nuorten pelaamismotiivien tarkastelussa Ryanin ja Decin (2000; 2004) motivaatiopsykologista itsemääräämistheoriaa (engl. *self-determination theory*, suomeksi myös itseohjautuvuusteoria tai itsemääräytymisteoria). Teoria tarkastelee niitä ihmisen psykologisia tarpeita, joiden varaan yksilön sisäinen motivaatio ja minuus rakentuvat. Sisäinen motivaatio, eli motivaatio, joka ei synny ulkoisesta pakosta, on vuorostaan keskeinen osa ihmisen henkistä hyvinvointia, kognitiivista ja sosiaalista kehitystä sekä oppimista. Itsemääräämistheoriassa tarkastellaan olosuhteita, jotka saavat aikaan ja ylläpitävät – ja vastaavasti estävät ja tukahduttavat – yksilön sisäistä motivaatiota.

Itsemääräämistheoriaa on käytetty pelaamisen tutkimuksessa 2000-luvun puolivälistä lähtien (Ryan ym. 2006; Przybylski, Rigby & Ryan 2010; Tamborini ym. 2010; Ferguson & Olson 2013; Kazakova ym. 2014; Neys, Jansz & Tan 2014; Przybylski ym. 2014; Rogers 2017; Mills ym. 2018; Sepehr & Head 2018; Sturrock 2018), ja se on vakiintunut osa pelaamismotiivien tarkastelua sekä sellaisenaan että osana uudempia malleja (esim. Vahlo 2018; Vahlo & Hamari 2019). Teoria sopii hyvin yhteen edellä kuvailemani dialogisen kasvatuksen filosofian (Värri 2004) kanssa, joka korostaa ihmisten yksilöllisyyttä ja sen merkitsevyyttä kasvatustilanteelle.

Sekä aiemman tutkimuksen (esim. Madill 2011; Russell & Johnson 2016; Brus 2018; Prax & Rajkowska 2018) että pelaavien nuorten ja näiden vanhempien kanssa käymieni keskustelujen perusteella yksi pelikasvatuksen merkittävistä haasteista on, että vanhempien on vaikeaa ymmärtää lastensa pelaamisen syitä. Siksi motiivien ja niiden toteutumiseen vaikuttavien tekijöiden tarkastelu on olennaista, kun pyritään ymmärtämään pelaavia nuoria ja tekemään niin henkistä kuin fyysistä hyvinvointia edistäviä ja ylläpitäviä pelikasvatusvalintoja. Itsemääräämistheorian valintaa ohjasivat myös henkilökohtaiset syyt, sillä se vaikutti selittävän hyvin paitsi työtehtävissäni kohtaamiini nuorten ja aikuisten kuvauksia pelaamisesta, myös omia kokemuksiani pelaajana.

Aiemmassa tutkimuksessa on havaittu, että pelaaminen ja pelien erilaiset elementit voivat vastata itsemääräämistheoriassa määriteltuihin henkisen hyvinvoinnin kannalta keskeisiin tarpeisiin (Ryan, Rigby & Przybylski 2006; Przybylski, Rigby & Ryan 2010; Tamborini ym. 2010; Rogers 2017; Mills ym. 2018) ja näiden tarpeiden olevan yhteydessä muun muassa peleistä nauttimiseen ja lyhytkestoiisiin muutoksiin hyvinvoinnissa (Ryan, Rigby & Przybylski 2006; Mills ym. 2018). Nämä havainnot tekevät teoriasta käyttökelpoisen myös pelaamisen haittapuolten käsittelyssä. Esimerkiksi Millsin työryhmän (2018; ks.

myös Hopia, Siitonen & Raitio 2018) tuloksissa ongelmallinen pelaaminen liittyi tilanteeseen, jossa pelaaja tyydytti pelaamisella muussa elämässä tyydyttymättömiä tarpeitaan. Ryhmän tulosten perusteella itsemääräämisteoriassa määritellyt tarpeet selittävät pelaamisen viehätystä, kun taas näiden tarpeiden tyydyttymättömyys selittää haitallista pelaamiskäyttäytymistä.

Soveltamalla nuorten digitaaliseen pelaamiseen itsemääräämisteoriaa pyrin tunnistamaan, mikä nuoren pelaajan pelaamista motivoi ja mihin tarpeisiin pelaaminen tämän elämässä vastaa. Lähestymistapa nostaa pelaajan aktiivisena toimijana tarkastelun keskiöön, kun pelaamista käsitellään nimenomaan yksilön tarpeiden, valintojen ja kiinnostuksenkohteiden näkökulmasta. Samalla pelaaminen kehystyy tietoiseksi toiminnaksi: pelaaminen ei tapahdu sattumalta tai pelaajan tahdosta riippumatta, vaan koska pelaaja itse päättää pelata.

### ***Osaaminen, omaehtoisuus ja yhteenkuuluvuus***

Ryan ja Deci ovat tunnistaneet kolme keskeistä tarvetta, joiden täyttäminen ylläpitää ihmisen hyvinvointia ja myönteistä kehitystä ja toimintakykyä. Ensimmäinen näistä on haasteiden selvittämisen ja taitavuuden tunteista kumpuava kokemus osaamisesta (engl. *competence*), yhteisöjen ja ihmissuhteiden mukanaan tuoma kokemus yhteenkuuluvuudesta toisten ihmisten kanssa (engl. *relatedness*) ja vapaaehtoisuuden, oman tahdon ja itsensä toteuttamisen kokemuksista kumpuava kokemus omaehtoisuudesta (engl. *autonomy*). Vastaavasti tilanne, jossa yksi tai useampi näistä tarpeista ei täyty, heikentää ihmisen hyvinvointia. Tarpeiden muodot eivät ole muuttumattomia, vaan vaihtelevat elämänvaiheen, kasvatuksen, ympäröivän kulttuurin ja yksilön mukaan. Ihmiset tavoittelevat myös muita asioita kuin niitä, jotka täyttävät heidän sisäisiä tarpeitaan. Yksilö voi esimerkiksi tavoitella vaurautta yhteiskunnan arvostuksen vuoksi, vaikka se ei vastaisikaan hänen sisäisiin tarpeisiinsa. (Ryan & Deci 2000; 2004.)

Peliharrastuksessa on elementtejä, jotka vastaavat itsemääräämisteoriassa määriteltyihin tarpeisiin sekä itse pelaamisen aikana että pelitilanteen ulkopuolella. Pelaajuus ja peliharrastus eivät rajoitu ainoastaan pelitilanteeseen (Consalvo 2007; Neys, Jansz & Tan 2014; Brus 2018), vaan ulottuvat pelaajan elämän muillekin osa-alueille. Pelaajat esimerkiksi katsovat peliaiheisia videoita ja suoratoistolähetyksiä eli striimejä, keskustelevalle peleistä ja etsivät verkosta peleihin liittyvää tietoa.

Taulukossa 1 kuvaan pelaamista itsemääräämisteoriassa määriteltyjen tarpeiden kautta. Lista ei ole tyhjentävä, ja monet mainituista asioista esiintyvät sekä pelitilanteessa että sen ulkopuolella: pelaaja voi esimerkiksi arvioida omaa osaamistaan suhteessa muihin pelaajiin pelin aikana, mutta vertailla taitojaan myös laajempaan pelaajajoukkoon. Taulukko on synteesi aiemmasta tutkimuksesta ja omista havainnoistani. Osa lähteinä käytetyistä tutkimuksista perustuu itsemääräämisteoriaan, osassa olen tulkinut tuloksia

itseään määräämisteorian viitekehyksessä. Olen perustellut taulukossa esittämiäni asioita tarkemmin alla taulukon jälkeen.

**Taulukko 1.** Itseään määräämisteorian psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen ja pelaaminen.

	<b>Osaaminen</b>	<b>Omaehtoisuus</b>	<b>Yhteenkuuluvuus</b>
<b>Pelitilanteessa</b>	Taitojen kehitys  Tavoitteiden saavuttaminen  Kilpailu  Välitön palaute	Pelimaailman vapaus  Itseilmaisuu  Erilaiset pelityylit  Pelihaahojen muokkaus	Jaettu pelimaailma  Kommunikointi  Ystävät ja joukkueet
<b>Pelitilanteen ulkopuolella</b>	Vertailu muihin  Pelikulttuurinen pääoma	Vapaa-ajan käyttö  Aktiivinen toimijuus	Pelaajayhteisöt  Pelaajuus identiteettinä

### 2.4.1 Osaaminen

Osaamisen tarve saa ihmiset hakemaan omille kyvyilleen sopivia haasteita. Näitä kykyjä ja taitoja pyritään ylläpitämään ja kehittämään erilaisen tekemisen avulla. Osaamisessa ei ole kyse jonkin tietyn taidon hallitsemisesta, vaan itsevarmuuden ja pystyvyyden kokemuksesta. (Ryan & Deci 2004.)

Useimmat pelit haastavat pelaajaa, mahdollistavat tämän pelitaitojen kehityksen ja palkitsevat osaamisesta monilla eri tavoilla. Erilaisten tavoitteiden saavuttaminen, pelissä kehittyminen ja kilpailu ovat yleisiä pelaamismotiiveja (Yee 2006; Jansz & Tanis 2007; Williams, Yee & Kaplan 2008; Nielsen 2015) ja osaamistarpeen tyydyttäminen on yhteydessä myönteiseen pelikokemukseen (Ryan, Rigby & Przybylski 2006; Przybylski, Rigby & Ryan 2010; Kazakova ym. 2014; Przybylski ym. 2014).

Pelit antavat pelaajalle välitöntä palautetta tämän erilaisista toimista (Gee 2005; Przybylski, Rigby & Ryan 2010). Erilaisten suoraan pelaajalle ilmoitettavien pisteiden ja onnistumisilmoitusten lisäksi pelaaja voi muun muassa edetä tasoja, voittaa otteluita tai ratkaista pulmia. Usein pelin haastavuus kasvaa samalla kun pelaajan taidot kehittyvät, ja peli kykenee tarjoamaan osaamisen ja onnistumisen kokemuksia, vaikka pelaaja harjaantuisikin pelaamisessa. Jotkut pelit tarjoavat pelaajalle erilaisia valinnaisia vaikeustasoja, jolloin pelaaja voi säätää pelin haastavuutta itselleen mieleiseksi. Pelaaja voi myös turvautua erilaisiin huijaamiskeinoihin pelissä edetäkseen (Consalvo 2007).

Itsensä vertailu muihin pelaajiin voi sekin tyydyttää pelaajan osaamisen tarvetta (Sepehr & Head 2018). Sen lisäksi, että pelaaja voi kilpailla samanaikaisesti toisten pelaajien kanssa esimerkiksi urheilu- tai toimintapelissä, erilaiset pistelistat ja ranking-järjestelmät, kuten varhaisten pelihallipelien top 10 -listat tai verkkopelien tuhansien pelaajien pisteytysjärjestelmät, mahdollistavat vertailun laajempaan yhteisöön ja oman kehityksen seurannan. Pelaaja voi saada vahvistusta ja tunnustusta omille taidoilleen myös muiden pelaajien kehujen kautta (Ducheneaut ym. 2006; Voidsa, Carpendale & Greenberg 2010; Vahlo 2018).

Osaaminen voi näyttäytyä myös Mia Consalvon (2007) kuvaamana pelaamispääomana tai pelikulttuurisena pääomana (engl. *gaming capital*), jolla tarkoitetaan erilaista erityistietoutta peleistä ja pelikulttuurista. Aloittelevat pelaajat voivat esimerkiksi kysyä kokeneemmalta pelaajalta neuvoja johonkin tiettyyn peliin, tai peliarvosteluita aktiivisesti seuraavalta harrastajalta voidaan pyytää suosituksia hyvistä peleistä. Osaaminen ei siten välttämättä esiinny itse pelaamisen aikana tai ole pelisuoritukseen sidottu, vaan osaamisen kokemus voi syntyä myös perehtyneisyydestä pelaamiseen ja pelejä ympäröiviin niin sanottuihin parateksteihin, eli erilaisiin sisältöihin, jotka täydentävät pelikokemusta. Alkujaan painetun tekstin käsittelyä varten kehitettyä paratekstin käsitettä (ks. Genette & Maclean 1991; vrt. Tavares 2017) on sovellettu digitaalisiin peleihin (esim. Consalvo 2007; Walsh & Apperley 2009), joiden viitekehyksessä sillä viitataan erilaisiin pelejä ympäröiviin sisältöihin ja materiaaleihin, kuten YouTube-videoihin, peliarvosteluihin ja mainoksiin.

## 2.4.2 Omaehtoisuus

Itsemääräämisteoriassa omaehtoisuudella tarkoitetaan ihmisen kokemusta siitä, että hän ohjaa itse omaa käyttäytymistään. Kun yksilö toimii omaehtoisesti, hän kokee käyttäytyvänsä siten, että hän ilmaisee itseään ja omaa tahtoaan. Toimintaa voivat ohjata ulkoisetkin tekijät, kunhan toimija kokee ne mielekkäiksi ja arvokkaiksi (Ryan & Deci 2004). Vaikka esimerkiksi koulussa edellytetään läksyjen tekemistä, oppilas voi tehdä läksyt huolellisesti, koska arvostaa niiden myötä oppimiaan asioita tai nauttii ylipäänsä opiskelusta.

Pelaaminen vastaa omaehtoisuuden tarpeeseen sekä itse pelaamisen että pelisisältöjen kautta. Pelaaminen on lähtökohtaisesti vapaaehtoista, viihtymiseen tähtäävää toimintaa, jossa pelaajalla on runsaasti valinnanvaraa sen suhteen, mitä pelaa, milloin ja kenen kanssa. Useimmille pelaajille pelaaminen on vapaa-ajan toimintaa, ja pelaaminen on erityisesti pojille ja nuorille miehille yleinen mediaharrastus (Mulari & Vilmiä 2016). Omaehtoisuuden tarpeeseen voi vastata jo se, että pelaaja ylipäänsä päättää itse käyttää vapaa-aikaansa pelaamiseen (esim. Vahlo 2018).

Brusin (2018) mukaan nuorten pelaamista ja etenkin peliharrastusta voidaan pitää aktiivisena toimijuutena. Sen sijaan, että nuoret ainoastaan kuluttaisivat pelisisältöjä, pelaaminen voi olla harrastus, johon sijoitetaan huomattavasti aikaa ja vaivaa ja jonka kautta määritellään omaa identiteettiä (Knifsend & Juvonen 2013; Neys, Jansz & Tan 2014; Wearing ym. 2015; Brus 2018). Nuorten elämä on etenkin alaikäisenä ja vanhempien kanssa asuessa yleensä monella tavoin säädeltyä (Myllyniemi 2009; Brus 2018), ja on mahdollista, että tämän vuoksi pelaamisen omaehtoisuuden merkitys korostuu. Joillekin nuorille pelaaminen tarjoaa vapauden kokemuksia, joita ei ole saatavilla muissa ympäristöissä (Wearing ym. 2015; Bax 2016). Tähän viittaa myös Fergusonin ja Olsonin (2013) tutkimus, jossa omaehtoisuuden tarve korostui pelaamismotiivina etenkin nuorilla, jotka pelasivat vähentääkseen stressiä ja nuorilla, joilla oli keskivertoa enemmän mielenterveysoireita.

Pelaamisen mukanaan tuoman toimijuuden ja itseohjautuvuuden lisäksi itse pelit antavat pelaajalle vaihtelevasti mahdollisuuksia vapauteen ja itseilmaisuun esimerkiksi valitun pelityylin ja liikkumisen (Ryan, Rigby & Przybylski 2006; Vahlo 2018), pelihahmon ulkonäön muokkaamisen (Ducheneaut ym. 2009) tai pelaajan tekemien tarinallisten valintojen (Apperley & Beavis 2013; Vahlo 2018) suhteen. Joissain peleissä esiintyy elementtejä, kuten väkivalta, jotka pelin ulkopuolella eivät tyypillisesti ole sallittuja. Pelaaja voi myös käyttäytyä peleissä käytösnormien vastaisesti esimerkiksi huijaamalla (Consalvo 2007) tai tekemällä kiusaa toisille pelaajille (Chesney ym. 2009; Kwak & Blackburn 2014; Stenros 2015). Vaikka tällainen käyttäytyminen ei yleensä ole toivottavaa, se on kuitenkin mahdollista. Esimerkki kuvaa hyvin sitä, että yksilön tarpeiden tyydyttäminen voi olla ristiriidassa muiden ihmisten tavoitteiden kanssa ja aiheuttaa näille ongelmia.

### 2.4.3 Yhteenkuuluvuus

Itsemääräämisteoriassa yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan kokemusta siitä, että kuuluu johonkin laajempaan joukkoon. Kyseessä ei ole jonkin tietyn asian, esimerkiksi avioliiton tai ryhmän jäsenyyden, tavoittelu, vaan tunne itsestä osana yhteisöä, jonka jäsenenä tulee hyväksytyksi. (Ryan & Deci 2004.)

Yhteenkuuluvuus on tärkeä osa nuorten pelaamisen tarkastelua, sillä se auttaa sijoittamaan nuoren pelaamisen osaksi laajempaa sosiaalista kokonaisuutta: pelaamisessa ei ole kyse ainoastaan pelaajan ja pelilaitteen vuorovaikutuksesta, vaan sosiaalisesta elämästä ja siihen liittyvästä henkisestä hyvinvoinnista sekä nuoren sosiaalisesta identiteetistä.

Yhteenkuuluvuuden tarkastelu on erityisen merkittävää pelaamisen kohdalla, sillä pelaamiseen on pitkään yhdistetty negatiivinen stereotypia yksinäisistä, sosiaalisesti kömpelöistä nuorista, jotka korvaavat sosiaalisen elämän puutteita internetin kautta muodostetuilla kontakteilla (Williams, Yee & Caplan 2008; Kojo 2011; Schiano ym. 2014). Vaikka esimerkiksi ongelmallinen pelaaminen voi

aiheuttaa tai voimistaa yksinäisyyden kokemusta (Snodgrass ym. 2018), kokonaisuudessaan pelaaminen on usein sosiaalista elämää rikastuttavaa (Schiano ym. 2014; Snodgrass ym. 2018) sen sijaan, että se eristäisi nuoria yhteiskunnasta. Etenkin ujoille (Kowert, Domahidi & Quandt 2014) tai sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiville (Yen ym. 2012; Nielsen 2015) ihmisille pelaaminen voi tarjota tärkeän kanavan vuorovaikutukseen, mikä on osaltaan voinut edesauttaa stereotypian syntymistä.

Monet pelit kannustavat pelaajia joko suoraan tai epäsuorasti muodostamaan ryhmiä esimerkiksi yhteisen edun, kuten pelissä paremmin pärjäämisen, vuoksi (Ducheneaut, Yee, Nickel & Moore 2006; Siitonen 2007). Tällainen sosiaalisuuteen kannustaminen huomioi kaksi keskeistä, mutta motiiveiltaan erilaista pelaajaryhmää, joista toinen pyrkii edistymään pelissä mahdollisimman tehokkaasti ja toinen taas pelaa ensisijaisesti sosiaalisten kontaktien vuoksi (Debauvais 2011). Nämä kaksi erilaista ryhmää heijastelevat myös itsemääräämisteoriassa käsiteltyjä osaamisen ja yhteenkuuluvuuden erilaisia tarpeita, ja kyseessä on hyvä esimerkki erilaisten pelaamismotiivien yhdistymisestä ja esiintymisestä rinnakkain.

Moninpelit tarjoavat pelaajan käyttöön yleensä ainakin tekstipohjaisen kommunikaatiokanavan, ja nykyään usein myös ääniyhteyden. Lisäksi pelaajille on tarjolla lukuisia erillisiä ohjelmia, jotka mahdollistavat keskustelun pelin aikana, jolloin pelaajat voivat kommunikoida puhuen sellaisissakin peleissä, joissa ääniyhteys ei ole kiinteänä ominaisuutena. Peñan ja Hancockin (2006) mukaan valtaosa pelien sisällä tapahtuvasta kommunikaatiosta liittyy pelin tapahtumiin, mutta pelikommunikointi ei ole sisällöltään ensisijaisesti tehtäväkeskeistä, kuten kysymyksiä, neuvoja tai käskyjä, vaan sosioemotionaalista, kuten ystävällisyyttä, kannustusta ja yksi- tai erimielisyyden ilmaisua. Erityisesti verkkoroolipelien virtuaalimaailmoissa yhteisen pelaamisen lisäksi jatkuva ja runsas keskustelu niin peliin liittyvistä kuin siihen liittymättömistäkin aiheista on merkittävä osa pelikokemusta (Steinkuehler & Williams 2006; Cole & Griffiths 2007). Kokemus pelikommunikoinnista voi olla myös kielteinen, esimerkiksi kohdatun asiattoman käytöksen vuoksi (esim. Alin 2018; Fox, Gilbert & Tang 2018).

Pelaamisen sosiaalisuus ulottuu paljon itse pelitilannetta laajemmalle: peleistä puhutaan paljon varsinaisen pelitilanteen ulkopuolella (Siitonen 2007; Suoninen 2013; Noppari 2014) ja pelien ympärille rakentuvissa yhteisöissä keskustellaan muustakin kuin pelaamisesta (Mäyrä 2016). Lanit, eli verkkopelitapahtumat, joihin kokoonnutaan pelaamaan yhdessä, ovat ennen kaikkea sosiaalisia tapahtumia (Jonsson & Verhagen 2011; Young 2014). Pelaaminen ei ole irrallaan pelaajan muusta sosiaalisesta elämästä, vaan sillä on päällekkäisyyksiä muiden sosiaalisten verkostojen kanssa: pelin sisällä syntyneitä suhteita voidaan ylläpitää ja vahvistaa kasvokkaisilla kohtaamisilla (Cole & Griffiths 2007; Siitonen 2007) ja vastaavasti verkkotilat mahdollistavat jo olemassa olevien suhteiden

vahvistamisen ja syventämisen (Noppari & Uusitalo 2011; Foster 2013). Constance Steinkuehler ja Dmitri Williams (Steinkuehler 2005; Steinkuehler & Williams 2006) ovat esittäneet, että digitaalisten pelien virtuaalimaailmat voivat toimia pelaajille kantakahviloiden tapaisina vapaa-ajan ympäristöinä, niin sanottuina kolmansina paikkoina. Tällaisia ympäristöjä leimaavat esimerkiksi tuttuus, tasa-arvoisuus ja irrallisuus muun muassa työn tai perhe-elämän kuormituksesta (ks. Oldenburg & Brissett 1982).

Osalle pelaajista peliharrastus on merkittävä osa omaa sosiaalista identiteettiä (Neys, Jansz & Tan 2014; Wearing ym. 2015). Tajfelin määritelmän mukaan (1974, 69) sosiaalinen identiteetti on se osa ihmisen minäkäsityksestä, joka syntyy hänen tiedostetusta kuulumisestaan erilaisiin ryhmiin ja näiden ryhmien emotionaalisista merkityksistä. Identiteetin ja sosiaalisten ryhmien suhde motivaatioon on kahdensuuntainen: ryhmälle tyypillisten asioiden tekeminen vahvistaa tunnetta ryhmään kuulumisesta, ja tunne ryhmään kuulumisesta kannustaa tekemään kyseisiä asioita (Neys, Jansz & Tan 2014). Sosiaalisen identiteetin rakentuminen on keskeinen prosessi nuoruudessa, kun nuori alkaa määrittää itseään eri ryhmiin kuulumisen mukaan (Knifsend & Juvonen 2013). Identifioituminen peliharrastajaksi tuo mukanaan tunteen osallisuudesta laajemmassa ryhmässä ja mahdollisuuden vastaavasti erottua pelaamista harrastamattomista tai sitä tuntemattomista yksilöistä ja ryhmistä (Neys, Jansz & Tan 2014; Jansz 2015).

#### **2.4.4 Itsemääräämisteoria ja pelikasvatus**

Pelaamisen tarkastelu itsemääräämisteorian kautta auttaa ymmärtämään pelaajan kokemuksia pelaamisesta. Sen sijaan, että pelaaminen nähtäisiin vain välittömän nautinnon tavoitteluna nautinnon itsensä vuoksi, pelaamisesta tekee nautinnollista se, että se vastaa yksilön tarpeisiin (Tamborini ym. 2010). Kun tämä otetaan pelikasvatuksen ja nuorten pelaamisen tarkastelun lähtöoletukseksi, pelaamista voidaan tarkastella hienovaraisemmin esimerkiksi pohtimalla, mitä jokin yksittäinen peli tarjoaa jollekin tietylle pelaajalle. Käytännön pelikasvatukselle tällainen pohdinta on keskeistä: peleistä sosiaalista kontaktia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta tavoitteleva nuori ja epävarma, onnistumisen ja osaamisen kokemuksia tavoitteleva nuori kaipaavat erilaisia asioita ja vaativat kasvattajalta erilaisen lähestymistavan. Ensimmäisessä tapauksessa kasvattaja voisi esimerkiksi rajoittaa yksinpelaamista, mutta joustaa enemmän yhdessä kaverien kanssa pelaamisen kohdalla. Jälkimmäisessä kasvattaja voisi kiinnittää erityistä huomiota siihen, minkälaista palautetta nuori pelaamisestaan kotona saa.

Itsemääräämisteoria auttaa ymmärtämään, miksi pelaaminen voi olla nuoren elämässä hyvinkin tärkeä tekijä. Tämän tärkeyden ymmärtäminen on kasvattajille välillä vaikeaa, ja pelaaminen saatetaan nähdä vastakkaisena asioille, joita vanhempi itse pitää tärkeänä, kuten työssäkäynnille tai opiskelulle (Madill 2011; Bax 2016; Russell & Johnson 2016). Näkemys voi olla joissain tilanteissa perusteltu, esimerkiksi nuoren priorisoidessa pelaamisen nukkumista tai koulunkäyntiä tärkeämmäksi (ks. Nielsen 2015; Bax 2016; myös Hopia, Siitonen & Raitio 2018), vaikka tämä olisi hänelle itselleen myös haitallista. Samoin omaehtoisuuden tarve voi törmätä vanhempien pelaamiselle asettamiin rajoituksiin ja aiheuttaa konflikteja pelaamiseen liittyen (ks. Shin & Huh 2011).

Vanhemmat eivät aina huomioi tai ymmärrä pelaamisen myönteisiä vaikutuksia (Madill 2011) tai pelaamisen tärkeyttä pelaavalle nuorelle (Brus 2018). Tämä voi johtaa hyvää tarkoittaviin, mutta mahdollisesti haitallisiin pelikasvatusratkaisuihin, kuten yksinäiseksi oletetun nuoren pelaamisen voimakkaaseen rajoittamiseen tilanteessa, jossa nuorella on pelien ja pelaajayhteisöjen parissa monipuolinen sosiaalinen elämä. Nuoren pelaamien pelien tarkastelu ja niistä keskustelu voivatkin auttaa kasvattajaa ymmärtämään kasvatettavansa toimintaa ja kokemuksia (esim. Kazanova ym. 2014). Dialogissa kasvattajalle avautuu mahdollisuus tarkastella sekä nuoren tarpeita että kasvattajan oman ymmärryksen rajoja (Värri 2004).

Pelaaminen on monipuolinen ilmiö, johon sisältyy etenkin peliharrastajilla runsaasti erityistietoutta (esim. Consalvo 2007). Tällaisen ilmiön käsittely voi olla vanhemmalle tai ammattilaiselle haastavaa, mikäli heillä itsellään ei ole kattavaa tietoutta erilaisista peleistä ja niiden ominaisuuksista tai pelikulttuurien erityispiirteistä. Huomion suuntaaminen pelaamisen motiiveihin voi vähentää oppimisen tarvetta: kasvattajan ei välttämättä tarvitse olla syvällisesti perehtynyt *Counter-Strike: Global Offensiven* ja *Overwatchin* eroihin, vaan kasvatustietojen tueksi voi riittää tieto, että molemmat ovat kilpailullisia joukkuepelejä, joita nuori pelaa yhdessä kavereiensa kanssa, koska nauttii muiden pelaajien kanssa kilpailemisesta.

Itsemääräämisteoria antaa myös yhden selitysmallin sille, miksi jotkut nuoret pelaavat runsaasti, vaikka pelaaminen aiheuttaa näille toistuvasti haittoja tai riitoja vanhempien kanssa. Tällaisia kommentteja löytyy sekä Baxin tarkastelemista ongelmapelaajina hoidettujen kiinalaisnuorten kirjeistä (Bax 2016, 241–244) että Nielsenin (2015) toteuttamista runsaasti pelaavien nuorten haastatteluista. Molemmissa esiintyvät niin ryhmään kuulumisen, osaamisen ja tunnustuksen kuin ympäristön paineista vapautumisen, rentoutumisen ja omaehtoisen tekemisen teemat. Mikäli muu arki ei eri syistä tyydytä nuoren tarpeita osaamisen, yhteenkuuluvuuden ja omaehtoisuuden kokemuksista, nuori voi hakea näitä kokemuksia pelien parista. Itsemääräämisteoriaa onkin sovellettu toistuvasti ongelmallisen digitaalisen pelaamisen tarkasteluun (esim. Weinstein, Przybylski & Murayama 2017; Mills ym. 2018; Scerri ym. 2018).



Nuorten pelaamisen käsittely tarpeiden ja motiivien näkökulmasta ottaa kantaa keskusteluun pelihaitoista ja ongelmallisesta pelaamisesta (esim. Kuss, Griffiths & Pontes 2016; Aarseth ym. 2017; Billieux ym. 2017; Van Rooij & Kardefelt-Winther 2017). Itsemääräämisteorian myötä ongelmia aiheuttava pelikäyttäytymisen kehystyy tässä tutkimuksessa ensisijaisesti kompensoivaksi toiminnaksi, jossa pelaaminen vastaa johonkin olemassaolevaan ongelmaan tai puutteeseen sen sijaan että kyseessä olisi riippuvuussuhde peleihin tai pelaamiseen (ks. Kardefelt-Winther 2014; Thorhauge, Gregersen & Enevold 2018). Tämä vastaa myös omia kokemuksiani pelaavien nuorten ja ongelmallisesti pelaavien nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten kanssa käydyistä keskusteluista.

## 2.5 Pelikasvatuksen tavoitteet ja keskeiset termit

Tässä luvussa kerron, mitä tarkoitan pelikasvatuksella ja määrittelen sen perustana toimivan, kehittämäni pelisivistyksen käsitteen. Pelaamiseen liittyvää tietoutta ja lukutaitoa on määritelty aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa 2000-luvun alkupuolelta lähtien. Aloitan luvun tarkastelemalla näitä määritelmiä, ja argumentoin sen jälkeen, miksi en pidä niitä riittävinä tässä tutkimuksessa kuvailemani pelikasvatuksen tarpeisiin. Esittelen ensin pelisivistyksen, sillä sen hahmottaminen on kriittisen tärkeää pelikasvatukselle; pelisivistys on pelikasvatusta ohjaava ihanne ja sen tavoite. Pelikasvatus on vuorostaan käytännön toimintaa, jolla kasvatettavaa johdatetaan kohti laajempaa pelisivistystä.

Tarkoitan tässä tutkimuksessa lukutaitoa siinä laajassa merkityksessä, jossa sitä tyypillisesti käytetään mediakasvatuksen piirissä. Lukutaito ei siten tarkoita yksilön konkreettista tekstin lukemisen ja ymmärtämisen kykyä, vaan laajempaa, yhteisöihin, osallisuuteen ja materiaalisiin käytäntöihin kiinnittyvää luovaa taitoa ja toimintaa moninaisissa ympäristöissä ja yhteyksissä (Kupiainen 2017).

Tässä luvussa käsitellyt termit kytkevät tutkimukseni laajempaan keskusteluun nykyhetken ja tulevaisuuden mediataidoista. Vaikka digitaalinen pelaaminen on huomattavan laaja ilmiö, siihen liittyvää tietoa ja taitoa on käsitelty mediakasvatusnäkökulmasta yllättävänkin niukasti. Pelaaminen niputetaan usein yhteen muun digitaalisen ja verkkokulttuurin, kuten sosiaalisen median, kanssa. Kyseessä on kuitenkin oma, ainutlaatuinen ilmiönsä, jota on myös käsiteltävä sellaisena.

### 2.5.1 Pelilukutaito

Pelisivistys liittyy läheisesti pelilukutaitoon. Lukutaito voidaan nykyään ymmärtää yhä monipuolisemmin tekemisenä, tuottamisena ja toimimisena (Buckingham & Burn 2007; Kupiainen 2017), etenkin monilukutaidosta puhuttaessa (Mertala 2017). Erilaiset pelilukutaidon määritelmät ovat osa laajempaa keskustelua medialukutaidosta (esim. Potter 2010; Hobbs 2011; Sintonen 2011; Palsa & Ruokamo 2015) ja ylipäänsä lukutaidosta (esim. Kupiainen 2017; Mertala 2017). Peli- tai medialukutaidolle ei kummallekaan ole yhtä tutkimuskirjallisuudessa yleisesti hyväksyttyä määritelmää, vaan molemmille on esitetty useita erilaisia määritelmiä (Mustikkamäki 2010; Potter 2010; Palsa & Ruokamo 2015). Medialukutaitoa on myös käytetty tarkemmin määrittelemättömänä synonyymina erilaisille median käsittelemisen taidoille (ks. Palsa & Ruokamo 2015).

Käsittelen alla kasvatuksen kannalta oleellisia pelilukutaidon (engl. esim. *game literacy*, *ludoliteracy*) määritelmiä ja perustelen niiden soveltumattomuutta tämän tutkimuksen tarpeisiin. Tarkastelen myös Mia Consalvon (2007) esittelemää, pelilukutaitoon läheisesti liityvää pelaamispääoman (engl. *gaming capital*) käsitettä. Tavoitteenani ei ole avata kattavasti kaikkia pelilukutaidon erilaisia määritelmiä (ks. Mustikkamäki 2010). Jotkut pelilukutaidon määritelmät keskittyvät esimerkiksi pelisuunnitteluun (esim. Salen 2007; Zimmerman 2008), eikä niiden käsittely ole tässä yhteydessä tarkoituksenmukaista. En käsittele myöskään lukutaidon käsitteen ja käännösten problematiikkaa (ks. Arnolds-Granlund 2010; Mustikkamäki 2010; Kupiainen 2017). Käsittelen määritelmiä kronologisessa järjestyksessä.

James Paul Gee (2003) kirja *What video games have to teach us about learning and literacy* on ensimmäisiä ja merkittävimpiä teoksia, jossa lukutaidon käsite yhdistetään pelaamiseen. Vaikka Gee ei eksplisiittisesti käytä teoksessaan termiä *game literacy*, teos on aiheellista mainita pelilukutaitokeskustelun yhteydessä. Gee keskittyy lukutaidon käsittelyssään pääasiassa pelien kautta oppimiseen ja tämän oppimisen siirtämiseen muuhun elämään ja esimerkiksi koulutyöhön. Pelisivistyksen kannalta teoksen merkittävin anti on siinä, että Gee nostaa digitaaliset pelit ja niiden pelaamisen ylipäänsä lukutaidon alueeksi. Pelisivistyksen ja etenkin pelikasvatuksen kannalta ovat merkittäviä myös Geen huomiot siitä, kuinka vaikeaa digitaalisen pelaamisen ymmärtäminen voi olla, mikäli aihepiiri on täysin vieras. Geen käsittely rajoittuu kuitenkin pääasiassa konkreettiseen oppimiseen, ja perustuu pohdintaan ja omakohtaisiin kokemuksiin varsinaisen empirian sijaan.

Kurt Squire (2005) tekee useita pelisivistyksen kannalta oleellisia havaintoja käsitellessään pelilukutaitoa. Hän huomauttaa, että erilaiset tahot ymmärtävät pelejä ja pelaamista hyvin eri tavoin, minkä vuoksi on tärkeää tunnistaa erilaisia pelaamiseen liittyviä diskursseja, ja tarkastella kenen ehdoilla keskustelua peleistä käydään. Squiren mukaan (2005, 11) hyvät pelejä käsittelevät

medialukutaitohankkeet perustuvat dialogille siitä, mitä ja miksi pelataan, sekä siitä, mitä huolia ei-pelaajilla on pelaamiseen liittyen. Squiren mukaan tällainen dialogi paljastaa peleihin ja pelaamiseen liittyviä oletuksia ja stereotypioita. Squiren mukaan keskusteltaessa peleistä on vaikeaa välttää keskustelua suuremmista aiheista, kuten työn ja vapaa-ajan arvottamisesta tai teknologian nopean muutoksen ja lisääntymisen aiheuttamasta ahdistuksesta.

Pelilukutaito, ja laajemmin medialukutaito, näyttäytyy Squiren tekstissä eräänlaisena kansalaistaitona, joka kehittyy jatkuvasti uuden tiedon keräämisen ja itsereflektion kautta. Squire puhuu pelilukutaidosta ensisijaisesti formaalin opetuksen kontekstissa. Hän keskittyy vähemmän pelaamisen merkityksiin yksittäisille pelaajille ja enemmän pelien kautta oppimiseen: sopivalla ohjauksella peleillä voidaan Squiren mukaan esimerkiksi koulussa ohjata nuoret pelaajat pohtimaan erilaisia yhteiskuntaan ja mediaan liittyviä kysymyksiä.

Mediakasvatus- ja mediatutkijat David Buckingham ja Andrew Burn (2007) keskittyvät pelilukutaidon määritelmässään peleihin medianä. He rinnastavat pelien käsittelyn elokuvan, televisio-ohjelmien ja kirjallisuuden käsittelyyn, mutta toteavat (Buckingham & Burn 2007, 328–329) että pelilukutaidossa on huomioitava myös ne ominaisuudet, joiden kohdalla pelaaminen eroaa muista medioista. Pelejä käsiteltäessä on heidän mukaansa huomioitava pelaaminen toimintana, pelaajan aktiivinen rooli ja tältä vaadittavat taidot, jotka kaikki vaikuttavat pelaamisen kokemukseen. Samalla Buckingham ja Burn korostavat, että on tärkeää huomioida, miten pelaaminen asettuu osaksi ihmisten jokapäiväistä elämää ja sosiaalisia suhteita. Heidän mukaansa tarkastelu tulee myös ulottaa koskettamaan niitä sosiaalisia, taloudellisia ja poliittisia elementtejä, joista laajempi pelikulttuuri muodostuu. Kuten Squire, Buckingham ja Burn tarkastelevat pelilukutaitoa ensisijaisesti formaalin opetuksen viitekehyksessä: peleistä ja pelaamisesta oppimisena, ja jonakin jota erityisesti nuoret pelaajat tarvitsevat ja voivat kehittää. He eivät juurikaan käsittele muiden kuin pelaajien tiedontarvetta.

Mia Consalvo (2007) on soveltanut Bourdieun (1986) käsitettä kulttuurisesta pääomasta digitaaliseen pelaamiseen. Consalvon esittelemä käsite kuvaa pelaajien erityistietoa peleistä ja niiden pelaamisesta. Consalvon mukaan (2007, 18) pelaajuus, eli jäsenyys pelikulttuurissa, on muutakin kuin pelien pelaamista (ks. Neys, Jansz & Tan 2014). Consalvo sisällyttää pelaajuuteen peleihin ja pelaamiseen lisämerkityksiä antavien paratekstien (ks. Genette & Maclean 1991) tuntemisen. Hän käyttää esimerkkeinä muun muassa pelilehtiä: nämä kertovat pelaajalle kuinka pelata, mitä pelata ja mikä pelien maailmassa kulloinkin on tai ei ole muodikasta (Consalvo 2007, 22) ja tarjoavat pelaajille viihdyttävää tietoa peliteollisuudesta ja siinä toimivista henkilöistä. Pelaamis pääoma on monipuolinen kokoelma tietoa, joka sulautuu erottamattomasti pelaajan teknisiin pelaamistaitoihin. Tämä tieto käsittelee esimerkiksi pelimaailman kulloisiakin ilmiöitä, tulevia pelijulkaisuja, peleihin kätkeytyjä sisäpiirivitsetä ja pelilaitteiden

tekniistä kehitystä (Consalvo 2007, 35–39). Runsaasti pelaamispääomaa omaavan pelaajan voidaan olettaa nauttivan kunnioitusta pelaajayhteisöissä, joissa tämän kaltaista tietoutta arvostetaan (Stenros, Paavilainen & Mäyrä 2009).

Pelaamispääoman käsite on hyödyllinen, kun tarkastellaan pelaajayhteisöjä, pelaajuutta ja pelien parissa opitun hyödyntämistä muussa elämässä. Se kuvaa kuitenkin melko kapeaa, erikoistunutta tietoutta, eikä siten yksinään riitä laajemman pelikulttuurin tarkasteluun kasvatuksen näkökulmasta. Pelaajan tai kasvattajan runsaskaan pelaamispääoma ei takaa, että tämä esimerkiksi ymmärtää sellaista pelaamiseen liittyvää keskustelua, joka tulee pelaamisen kentän ulkopuolelta, tai osaa tarkastella pelaamista kriittisesti.

Christoph Klimmt (2009) tarkastelee pelilukutaitoa pelihaittojen ja niiden ehkäisyn viitekehyksessä: Klimmt esittelee normatiivisen mallin, joka kuvaa osaavaa pelaajaa (engl. *competent gamer*). Hän listaa kolme aiheetta, joiden suhteen pelaajien kompetenssia tulisi kehittää. Klimmtin mukaan pelilukutaidon tulisi antaa pelaajille vastustuskykyä erilaisia mahdollisia mediavaikutuksia kohtaan. Tällaisiksi Klimmt listaa esimerkiksi aggressiivisten tunteiden heräämisen peliväkivallan seurauksena, sekä pelien välittämät stereotyyppiset ihmiskuvat. Toiseksi hän mainitsee pelaajien kyvyn käsitellä erilaisia sosiaalisia kannustimia, jotka voivat johtaa liialliseen pelaamiseen ja muiden elämän osa-alueiden laiminlyöntiin. Tällaisia ovat esimerkiksi kavereilta tulevat pelikutsut. Kolmanneksi Klimmt mainitsee pelaamiseen liittyvän inertian vastustamisen. Tällä hän tarkoittaa tilannetta, jossa peliin jo kulutettu aika ja muu pääoma kannustavat pelaajaa pelaamaan yhä enemmän.

Klimmtin havainnot ovat tärkeitä pelikasvatuksen kannalta, sillä haittojen ehkäisy on yksi pelikasvatuksen tärkeä tavoite. Klimmt keskittyy kuitenkin itse pelaajan taitoihin, ja jättää käsittelemättä muiden pelaamista käsittelevien tahojen, kuten vanhempien tai kasvatus- ja sosiaalialan ammattilaisten, osaamistarpeet. Lisäksi pelikasvatus on muutakin kuin haittojen ehkäisyä, ja Klimmt toteaa itsekin keskittyvänsä ainoastaan yhteen pelilukutaidon ulottuvuuteen. Klimmtin määrittelemän osaavan pelaajan malli on kuitenkin hyödyllinen, kun pohditaan pelikasvatuksen tavoitteita: Klimmtin kuvailema pelaaja osaa ehkäistä itse erilaisia pelaamisen mahdollisia haittavaikutuksia.

Pelitutkija José Zagalín (2010) määrittelemä pelilukutaito keskittyy pelitutkimukseen ja peleistä opettamiseen. Tämän lähtökohdan vuoksi Zagalín määrittelemä pelilukutaito on riittämätön pelikasvatuksen pohjaksi. Kuten Zagalín toteaa (2010, 2), hänen määritelmässään pelilukutaito on pelien ymmärtämistä: taitoa analysoida monipuolisesti pelejä sekä median avulla että yksittäisinä teoksina. Pelilukutaito sellaisena kuin Zagalín sen määrittelee, on monella tapaa hyödyllinen, kun pohditaan minkälaista osaamista kasvattajalla tulisi olla peleihin liittyen. Esimerkiksi taito analysoida sitä, miten ja miksi pelit herättävät erilaisia tunteita pelaajissaan tai miksi jokin tietty peli houkuttaa pelaajaa, on pelikasvattajalle oleellinen. Myös Zagalínin havainto siitä, että pelkästään pelien kuluttaminen ei

suoraan rakenna pelaajalle monipuolista tietämystä peleihin liittyen, on kasvatuksen näkökulmasta kriittisen tärkeä.

Käsittelemässäni pelikasvatuksessa pelien seikkaperäinen tunteminen ja kyky niiden analysointiin on toissijaista verrattuna pelaamisen käsittelyyn laajempänä ilmiönä. Käytännön pelikasvatuksessa tarkastelu kohdistuu pelien lisäksi pelaamiseen ja pelaamisen tapoihin. Zagalin määrittelemän pelilukutaidon avulla voidaan ymmärtää, miksi jokin tietty peli nousee nuorten pelaajien suosioon. Tällainen pelilukutaito ei silti välttämättä johda ymmärrykseen siitä, miten pelaavan kaveriporukan ryhmädynamiikkaan vaikuttaa se, että yksi ryhmästä ei saa pelata ryhmän suosikkipelejä. Pelilukutaito ei myöskään suoraan tuo osaamista vastata esimerkiksi kysymyksiin siitä, mistä näkökulmista pelaavan nuoren henkistä hyvinvointia tulisi tarkastella, tai miksi mielikuvituksellisissa maailmoissa seikkaileminen viehättää sekä lapsia että aikuisia. Pelisivistyksen kannalta on oleellinen Zagalin toteamus (2010, 126) siitä, että syvälinen ymmärrys peleistä ei palaudu kykyyn analysoida ja käydä keskustelua pelien ominaisuuksista tai niiden pelaajissa herättämistä tunteista. Pelien syvälinen ymmärtäminen tarkoittaa Zagalille sen sijaan kykyä nähdä sekä pelien yhteyksiä toisiinsa, että yhteyksiä pelien ja muun maailman välillä. Zagalin mukaan sekä aloittelijoilla että kokeneilla pelaajilla on omat, erilaiset haasteensa pelien ymmärtämisessä.

Tom Apperleyn ja Catherine Beavisin (2013) kriittisen pelilukutaidon malli on sekin tarkoitettu eksplisiittisesti koulukäyttöön ja esimerkiksi opetus suunnitelmatyöhön. Apperleyn ja Beavisin malli yhdistää elementtejä useista edellä mainituista pelilukutaidon määritelmistä, ja yhdistää niihin Consalvon (2007) pelaamisopimisen (ks. yllä). Mallissa pelilukutaito koostuu pelitietoudesta, pelaajan reflektiosta omasta itsestään pelaajana, pelien ja pelaamisen sijoittamisesta ympäröivän maailman kontekstiin sekä pelien kautta oppimisesta. Kuten muissakin formaalin opetuksen tarpeiden pohjalte rakennetuissa pelilukutaidon määritelmissä, myös Apperleyn ja Beavisin mallissa lukutaidon käsittely ja opetus keskittyvät nuoreen pelaajaan, eikä siinä käsitellä esimerkiksi vanhempien osaamista.

Tsung-Yen Chuangin ja Chia-Min Tsain (2015) esittelemä pelilukutaidon muoto on tässä tarkastelluista malleista ainoa, jossa sekä huomioidaan keskeisesti vanhempien osuus lasten pelaamisessa että tarkastellaan pelaamisen parissa eettisesti toimimista. He huomioivat, että vanhempien pelilukutaito liittyy kiinteästi lasten pelaamiseen, mitä pidän mallin tärkeimpänä antina keskustelulle pelilukutaidosta. Chuang ja Tsai keskittyvät lasten ja varhaisnuorten (11–12) pelaamiseen, mikä rajoittaa mallin soveltamista nuoriin ja nuoriin aikuisiin. Mallissa vanhemman keskeinen tehtävä on toimia pelaavan lapsen portinvartijana ja suojelijana, joskin Chuang ja Tsai mainitsevat, että vanhempien parempi pelilukutaito voi myös parantaa lasten ja vanhempien välistä suhdetta. Vaikka pelaamisen eettistä ulottuvuutta käsitellään, käsittely on normatiivista:

pelilukutaitoa on Chuangin ja Tsain mallissa kohteliaan pelikäytöksen lisäksi esimerkiksi kieltäytyminen peleistä, jotka sisältävät seksiä ja väkivaltaa.

Edellä esiteltyt pelilukutaidon määritelmät sisältävät kukin kasvatuksen kannalta merkittäviä elementtejä, ja niissä kuvatut tiedot ja taidot auttavat kontekstualisoimaan pelejä ja niiden pelaamista. Mainitut määritelmät kuvaavan osaltaan sitä, minkälaista osaamista sekä pelaajat että pelikasvattajat pelikulttuurien käsittelyssä tarvitsevat. Niissä on kuitenkin huomattavia periaatteellisia ja käytännöllisiä ongelmia tässä tutkimuksessa käsittelemäni pelikasvatuksen näkökulmasta. Koska olen käsitellyt yksittäisiä määritelmiä edellä, esitän alla muutamia laajempia havaintoja.

Monissa määritelmissä (Gee 2003; Squire 2005; Buckingham & Burn 2007; Apperley & Beavis 2013) on voimakkaasti läsnä pelien kautta oppiminen, usein auktoriteettihahmon, kuten opettajan, johdolla. Tällainen näkökulma on yleinen hyötypelien traditiossa (ks. Wilkinson 2016), ja on nähtävissä myös kotimaisissa opetussuunnitelmissa (Aurava 2018). Pelikasvatuksen kontekstissa ei ole kuitenkaan ongelmatonta korostaa pelaamisen välinearvoa, etenkin kun tiedetään, että viihtyminen ja rentoutuminen ovat monille pelaajille oleellinen osa pelaamisen viehätystä (esim. Ferguson & Olson 2013; Snodgrass 2014; Vahlo 2018). On myös epätodennäköistä, että esimerkiksi peruskoulussa tai toisen asteen oppilaitoksessa olisi riittävästi resursseja, osaamista tai motivaatiota oppilaiden järjestelmälliseen ja laajamittaiseen pelilukutaidon kehittämiseen, vaikka erilaisia interventioita voidaanakin järjestää esimerkiksi valinnaisten kurssien ja määräaikaisten hankkeiden (ks. Palsa ym. 2014) muodossa.

Kotikasvatus ja informaali oppiminen esiintyvät pelilukutaidon määritelmissä hyvin rajallisesti, ja pelaamista käsitellään enemmän opetuksen kuin kasvatuksen viitekehyksessä. Tätä voi pitää yllättävänä, sillä valtaosa sekä nuorten pelaamisesta että sen kasvatuksellisesta käsittelystä tapahtuu koulun ulkopuolella. Samoin erilaisia pelaajuuteen ja pelikulttuuriin liittyviä kysymyksiä pohdittaneen enemmän vuorovaikutuksessa pelaavien kavereiden ja laajemman pelaajayhteisön kanssa kuin oppitunneilla. Vaikka pelaamiseen liittyvä sukupolvien välinen kuilu, vanhempien puutteellinen tietous pelaamisesta, sekä pelaamiseen liittyvät kohut mainitaan ja tiedostetaan (esim. Gee 2003; Squire 2005), määritelmissä keskitytään yhtä poikkeusta (Chuang & Tsai 2015) lukuun ottamatta nimenomaan pelaavien lasten tai nuorten tietoihin ja taitoihin. Lähestymistavan riskinä on, että vastuu pelaamisen käsittelystä säilytetään esimerkiksi kouluille ja nuorisotoimelle, tai nuorille pelaajille itselleen. Pelaaminen ja sen käsittely eivät kuitenkaan ole kuin osittain nuorten itsensä käsissä: koska vanhemmat käyttävät perheessä valtaa, nuorten suhde pelaamiseen on kiinteästi sidoksissa nuorten ja heidän vanhempiensa väliseen suhteeseen (Brus 2018; Li, Lo & Cheng 2018; Su ym. 2018).

Klimmtin (2009) ja Chuangin ja Tsain (2015) mallit edustavat pelilukutaitoa oleellisesti haittojen ehkäisynä. Vaikka esimerkiksi Klimmtin artikkelinsa lopussa toteaaakin, että pelilukutaidon tavoitteena on haittojen vähentäminen ja hyötyjen lisääminen, hän keskittyy ensisijaisesti haittautottavuuteen. Näkemys medialukutaidosta ensisijaisesti haittojen ehkäisynä ei ole poikkeuksellinen (esim. Potter 2010), ja haittojen ehkäisy on laajalti esillä keskusteluissa nuorten pelaamisesta. Pidän kuitenkin selvänä, että pelilukutaito ei voi rajoittua vain haittojen ehkäisyyn, ja tällaista suojelukeskeistä lähestymistä onkin kritisoitu voimakkaasti laajemmassa medialukutaitokeskustelussa (ks. Hobbs 2011). Suojelukeskeiset mallit antavat nykyisen tutkimustiedon vastaisesti ymmärtää, että pelaaminen on nuorille pelaajille ensisijaisesti riski. Siksi on kyseenalaista, kuinka hyvin dialogiselle kasvatukselle keskeinen nuoren tarpeiden ja omien näkemysten huomiointi (ks. Värri 2004) toteutuu suojelukeskeisessä kasvatuksessa. Klimmtin määritelmässä korostuu tämän tutkimuksen johdannossa kritisoimani yksinkertaistava jako pelaamisen hyötyihin ja haittoihin. Chuangin ja Tsain käsittelemässä pelilukutaidossa keskitytään nuorten sijasta lapsiin, joten suojelunäkökulmaa voi pitää perustellumpana. Tarkastelu jää silti tämän tutkimuksen tarpeisiin liian yksiulotteiseksi.

Erilaiset pelilukutaidon määritelmät sisältävät lukuisia tärkeitä havaintoja peleistä, pelaamisesta ja pelikulttuurista. Samaan aikaan mikään niistä ei tyydyttävästi vastaa keskeisiin pelikasvatuksen kysymyksiin siitä, mihin pelikasvatuksella pitäisi pyrkiä tai mitä pelikasvatuksen pitäisi kattaa. Käsitellen näitä kysymyksiä seuraavissa kahdessa alaluvussa, ja vastaan niihin esittämällä oman mallini, joka huomioi aiempien mallien puutteet.

### 2.5.2 Pelisivistys

Tässä tutkimuksessa käsittelemäni pelikasvatus rakentuu muotoilemalleni pelisivistyksen käsitteelle. Pelisivistys antaa pelikasvatukselle sekä ihanteen, tavoitteen että toimintatavan; se vastaa paitsi kysymykseen ”miksi?”, myös kysymyksiin ”mitä?” ja ”miten?”.

Termi pelisivistys muodostuu sanoista peli ja sivistys. Nimensä mukaisesti pelitutkimus keskittyy pelien, pelaajien ja pelaamisen tutkimukseen, kun taas sivistys on perinteisesti ollut kasvatustieteellisen ja yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen ja määrittelyn kohde. Koska pelisivistyksessä käsitellään yksilön ja yhteiskunnan osaamista liittyen yhdenlaiseen mediaan ja sen ilmiöihin, pelisivistys kytkeytyy edellä mainittujen tieteenalojen lisäksi tiiviisti media- ja mediakasvatustutkimukseen. Pelisivistys on synteesi aiemmasta eri tutkimusaloilla tehdystä työstä. Sitä ei ole tarkoitettu korvaamaan esimerkiksi erilaisia pelilukutaidon määritelmiä, vaan se kokoaa yhteen näiden erilaisia elementtejä ja yhdistää niihin eettisen, normatiivisen ulottuvuuden.

Sivistys on hyvin laaja käsite, jolla voidaan ilmaista niin henkistä kehittyneisyyttä, käytöstapoja kuin laajempaa kulttuuria (Kokko 2010), eikä sivistykselle ole yhtä, yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Pauli Siljander (2015, 34) mainitsee kuitenkin modernin sivistyskäsitteen kaksi ominaispiirrettä:

- 1) Sivistys on luova prosessi, jossa ihminen omalla toiminnallaan muokkaa ja kehittää itseään ja kulttuurista ympäristöään.
- 2) Sivistys sisältää idean olemassa olevan ylittämisestä tai täydellistymisestä. Toisin sanoen sivistysprosessissa ihminen tavoittelee edistyneempää elämänmuotoa, jota ei kuitenkaan voi eikä pidä ennalta tarkkaan määritellä.

Tämä prosessimaisuus tarkoittaa, että sivistys ei koskaan ole valmis, vaan se on pyrkimistä kohti laajempaa ymmärrystä ja parempaa ihmisyyttä. Siljander (2015, 40) huomauttaa, että sivistysprosessi ei ole laskelmoitavissa, vaan se on aina uutta luova ja ennakoimaton.

Mediakasvatuskirjallisuudessa on käytetty (Varis 2002; Arnolds-Granlund 2010) termiä mediasivistys (ruots. *mediebildning*, engl. *being media literate*). Sana pitää sisällään paitsi osaamisen tulkita mediaa, lukea sitä kriittisesti ja tuottaa ja käyttää mediaa, myös median emotionaalisen, kognitiivisen, esteettisen ja eettisen tarkastelun osana kokonaisvaltaista ihmiseksi kasvamista (Arnolds-Granlund 2010). Sol-Britt Arnolds-Granlund (2010) sijoittaa mediasivistyksen mediataitojen jatkumon kehittyneimpään ääripäähän. Bernt Gustavssonin mukaillen Arnolds-Granlund ehdottaa mediasivistyneen ihmisen määritelmäksi, että tämä tuntee mediaa, osaa käyttää mediaa ja tekee hyviä tai oikeita asioita median avulla. Hyvää tai oikeaa ei määritellä tarkemmin, eikä se olekaan tarkkaan määriteltävissä (ks. Värri 2004, 27–29).

Käytän termiä pelisivistys, sillä mikään olemassaolevista peleihin liittyvää tietoa ja osaamista kuvaavista termeistä ei ole yksinään riittävä kuvaamaan käsittelemääni kokonaisuutta. Lähimmäksi pelisivistystä tulevat erilaiset edellä esittelemäni pelilukutaidon muotoilut. Kuten olen kuitenkin edellä todennut, niissä pelaamiseen liittyvä lukutaito palvelee usein välineellisiä tarkoituksia, kuten peleistä opitun soveltamista muuhun elämään, pelien analysointia teoksina ja ilmiöinä tai pelien haittavaikutuksilta suojautumista. Määritelmät eivät kuitenkaan vastaa tyydyttävästi siihen, mihin tällaisella osaamisella ja tietoudella pitäisi pyrkiä ja miksi. Kuten Mertala (2017) huomauttaa, lukutaidot eivät ole merkittävyystään huolimatta itseisarvoja, vaan välineitä kohti suurempia ja laajempia päämääriä. Sovellan samaa ajatusta tässä yhteydessä: erilaiset pelilukutaidot ovat tärkeitä ja laajentavat pelisivistystä, mutta ne eivät ole pelikasvatuksen lopullinen päämäärä.



Sanan pelisivistys käyttäminen sen sijaan, että määrittelis pelilukutaidon uudelleen, on tietoinen valinta. Olen edellä esitellyt kuusi erilaista pelilukutaidon määritelmää (Squire 2005; Buckingham & Burn 2007; Klimmt 2009; Zagal 2010; Apperley & Beavis 2013; Chuang & Tsai 2015), sekä kaksi teoriaa jotka muistuttavat pelilukutaitoa (Gee 2003; Consalvo 2007). Näiden lisäksi on vielä muita pelilukutaidon määritelmiä (ks. Mustikkamäki 2010), joita en ole katsonut tarpeelliseksi käsitellä. En ole siksi halunnut määritellä pelilukutaitoa jälleen uudella tavalla, vaan tuoda mukaan uuden, laajemman näkökulman.

Sivistysajattelun liittäminen pelien ja pelaamisen käsittelyyn tuo mukaan eettisen ulottuvuuden, joka valtaosin puuttuu pelilukutaidon erilaisista määritelmistä. Kuten esimerkit mediasivistyksestä osoittavat, sivistyslähestymisen ei ole poikkeuksellinen mediataitojen käsittelyssä. Pelien ja pelaamisen eettisiä ulottuvuuksia on tarkasteltu aiemmassa tutkimuksessa (esim. Consalvo 2005; Sicart 2005; 2009; Zagal 2009), ja onkin yllättävää, että eettistä toimintaa ei ole pohdittu laajemmin digitaalista pelaamista käsittelevän kasvatuksen saralla, vaikka esimerkiksi verkkopeleissä häiriköinnin ja asiattoman käytöksen tiedetään olevan yleistä (Gray 2012a; 2012b; Kwak & Blackburn 2014; Alin 2018) ja väkivaltaisten pelien soveliaisuus lapsille ja nuorille on pelikohujen toistuva aihe (Pasanen 2017). Myös vanhempien toisinaan kohtuuttoman ankara suhtautuminen nuorten pelaamiseen (Bax 2016; Gregersen 2018) tai peliharrastuksen yksipuolinen leimaaminen riippuvuudeksi (Brus 2018) kaipaavat eettistä tarkastelua. Eettinen ulottuvuus on mainittu monilukutaidon yhteydessä myös perusopetuksen opetussuunnitelmassa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 22).

On mahdotonta määritellä kattavasti, miten pelikulttuurissa, tai laajemmin elämässä, tulisi toimia hyvin tai oikein (Värri 2004, 27–29). Erilaisiin pelikulttuureihin kuuluu valtava määrä erilaisia ajatus- ja toimintamalleja ja käsityksiä oikeasta ja väärästä tai hyvästä ja huonosta. Esimerkiksi laajalti tuomitulle ja kritisoidulle asiattomalle pelikäytökselle löytyy sillekin pelaajien joukosta puolustajia, eikä kokonaisuus ole yksinkertainen (esim. Lenhart ym. 2015; D'Anastasio 2017). Suuntaviivoja eettiselle toiminnalle pelikulttuurissa voi kuitenkin hakea esimerkiksi Sara Sintosen (2011) ajatuksista eettisesti kestävästä osallisuudesta digitaalisessa kulttuurissa. Hän muistuttaa, että digitaalinen media itsessään ei ole toimija, vaan ihmiset toimivat median avulla ja sen kautta. Sintonen tuo esiin yksilön vastuun toiminnastaan: digitaalista kulttuuria rakennetaan ja siinä toimitaan yhteisöllisesti. Tässä yhteisöllisessä toiminnassa tarvitaan hänen mukaansa esimerkiksi yhteistyöhalukkuutta, toisten oikeuksien kunnioittamista ja empatiaa. Tällaiset taidot ja toimintatavat ovat tärkeitä niin pelikulttuurissa toimivalle nuorelle pelaajalle kuin tämän kasvattajallekin. Samalla sivistyksen ihanteeseen kuuluvat myös oman ajattelun vapaus ja kriittisyys, mihin normatiivisia ajatuksia hyvästä ja oikeasta on vaikeaa sovittaa. Pelisivistykseen sisältyy siksi oleellisesti erilaisten pelaamiseen liittyvien

ristiriitaisten käsitysten ja niiden tarkoituksien tiedostaminen, vertailu ja yhteensovittaminen – myös itsekriittisesti.

Aiemmassa tutkimuksessa (esim. Kutner ym. 2008; Madill 2011; Russell & Johnson 2016; Brus 2018; Gregersen 2018; Prax & Rajkowska 2018; Su ym. 2018) on osoitettu, että monet pelaamiseen liittyvät konfliktit johtuvat vanhempien huolesta ja epätietoisuudesta ja heijastelevat näiden käsityksiä ja mielipiteitä peleistä ja pelaamisesta. Leanna Madill (2011; ks. myös Squire 2005; Schott 2010; Chuang & Tsai 2015) katsoo, että pelaamiseen liittyvät kasvatuskysymykset vaativat vanhemmilta omien näkemysten ja toimintapojen kriittistä reflektointia (ks. Poikolainen 2002; Värri 2004) ja ilmiön monimuotoisuuden tunnistamista. Vanhemman on vaikeaa löytää roolinsa pelikasvattajana, mikäli hän ei kykene hahmottamaan pelaamisen, nuoren ja vanhemman monimutkaista vuorovaikutusta. Toisin sanoen: kasvattajat tarvitsevat pelisivistystä kasvatustehtävänsä tueksi.

Pelien, pelaamisen ja pelien tekemisen ympärille rakentuneisiin kulttuureihin liittyy lukuisia, monipuolisia tekijöitä. Kuten vuoden 2014 Pelitutkimuksen vuosikirjan toimituskunta toteaa (Suominen ym. 2014, 4):

pelien ja pelitilanteiden lisäksi pelikulttuurit sisältävät kaiken, joka ehdollistaa pelejä ja pelaamista [ja] johon pelaamisella on vaikutuksia. Näin ollen pelikulttuurit käsittävät muun muassa peleihin liittyvän julkisen keskustelun, pelien hyödyntämisen eri alueilla, pelien markkinoinnin ja mainonnan, pelialan organisaatiot, säätelykeinot, erilaiset taloudelliset rakenteet – ja myös peleihin liittyvän tutkimuksen ja opetuksen.

Vastaavasti pelikulttuureihin liittyy lukuisia erilaisia toimijoita, jotka tarvitsevat erilaista tietoa ja taitoa: vanhemman, nuoren pelaajan ja pelisuunnittelijan pelisivistysosaaminen ja sen tarve ovat muodoltaan ja laajuudeltaan erilaiset. Ei ole mitään yksittäistä mittaria, jolla pelisivistyksen laajuutta voisi arvioida. Kuten Liekki Lehtisalo (2008, 17–18) kirjoittaa:

Sivistys on siis dynaaminen ja suhteellinen ilmiö, joka todellistuu yksilöissä ja yhteisöissä eri tavoin. Samalla sivistys joutuu hylkäämään jokaisen yksilöllisen käsityksen ihmisestä, yhteisöstä ja maailmasta. Kaksiarvologiikkakaan ei toimi: mikäli käytämme vain ilmaisia kyllä–ei, tosi–epätosi, sankari–roisto, me–muut, ymmärrämme kehnosti, että elämä ja siis myös sivistys ovat samanaikaisesti monimuotoista, kirjavaa ja syväluotteista.

Olen edellä käyttänyt sanaa pelisivistys kuvaamaan useita erilaisia osia laajemmasta kokonaisuudesta. Sana sivistys on ollut suomen kielessä aina

monimerkityksinen (Kokko 2010), mikä vaikeuttaa myös pelisivistyksen yksiselitteistä määrittelyä. Määrittelen pelisivistykselle siksi kolme eri merkitystä, jotka eivät sulje toisiaan pois, vaan kuvaavat pelisivistystä erilaisissa viitekehyksissä. Pelisivistys on:

- 1) Prosessi, jossa ihminen vuorovaikutuksessa laajemman yhteisön kanssa tarkastelee oman luovan ajattelunsa ja uuden tiedon kautta monipuolisesti ja kriittisesti pelien, pelaamisen, pelien tekemisen ja pelikulttuurien erilaisia ulottuvuuksia ja suhdettaan niihin, tavoittelee uutta tietoa ja uusia näkökulmia, ja käyttää näin kertyvää osaamistaan rakentavalla ja eettisellä tavalla. Tämä on pelisivistys prosessina.
- 2) Edellä mainitun prosessin tuloksena syntyvä monipuolinen tietous ja osaaminen, joka laajenee, kehittyy ja muuttuu läpi ihmisen elämän. Pelisivistyksellä ei ole tiettyä, määrättyä sisältöä, vaan pelisivistys voi eri yksilöiden kohdalla saada erilaisia muotoja näiden kiinnostusten ja tarpeiden mukaan. Tämä on pelisivistys osaamisena.
- 3) Laajempi yhteiskunnallinen ihanne, jossa pelaamisen kulttuureja pyritään ymmärtämään ja niihin liittyvä ymmärrys nähdään tärkeänä ja arvokkaana. Tämä on pelisivistys ihanteena.

Kaikki kolme merkitystä ovat oleellisia osia pelisivistyksen kokonaisuudessa. Ilman prosessia osaaminen ei kehity, vaan pysähtyy paikalleen ja vanhenee. Samalla osaaminen ylläpitää prosessia avaamalla uusia näkökulmia, ruokkimalla uteliaisuutta ja tekemällä prosessin tulokset näkyviksi. Ihanne on edellytys sekä prosessille että osaamiselle: mikäli osaamista pidetään tarpeettomana, myös prosessi on merkityksetön. Puhuessani tässä tutkimuksessa pelisivistyksestä olen pyrkinyt tekemään joko asiayhteydellä tai muotoilulla selväksi mitä merkitystä kulloinkin tarkoitan.

Pelisivistyksen ihanne ja prosessi eivät edellytä tiettyä, myönteistä tai kielteistä, suhtautumista peleihin ja niiden ympärille rakentuneisiin kulttuureihin, mutta ne sisältävät valmiuden käsitellä aiheeseen liittyviä kysymyksiä omaa kokemuspohjaa tai ennakoasenteita laajemmin. Siten esimerkiksi aktiivinen peliharrastus tai työskentely pelien parissa ei takaa laajaa pelisivistystä, mikäli yksilö ei omaa kiinnostusta tai valmiuksia pelien ja pelaamisen syvempään ja kriittiseen tarkasteluun. Kuten Zagal (2010) on todennut, runsaastikin pelaavat peliharrastajat saattavat omata hyvin kapean asiantuntemuksen peleistä, eivätkä välttämättä hahmota pelikulttuurin laajempia kokonaisuuksia. Vaikka tekninen osaaminen tai harrastuneisuus voivat laajentaa yksilön pelisivistysosaamista, ne eivät ole sen edellytys tai määritelmä.

Pelisivistys osaamisena, prosessina ja ihanteena pitää sisällään monipuolisesti tietoutta ja kriittistä pohdintaa peleistä, pelaamisesta ja pelikulttuureista erilaisista näkökulmista, ja tarjoaa siksi pelikasvatukselle tukevan perustan. Koska

pelisivistys osaamisena kehittyy jatkuvasti, on tarkoituksenmukaisempaa puhua pelisivistyksen laajuudesta kuin siitä, onko sitä vai ei (ks. Arnolds-Granlund 2007).

### 2.5.3 Pelikasvatus

Pelikasvatus on pelisivistyksen ohjaamaa toimintaa, pelisivistyksen välittämistä eteenpäin kasvatuksen keinoin. Kasvatuksen näkökulmasta sivistys on pedagoginen tehtävä, sillä sivistys ei toteudu vain kasvatettavan vapaasta tahdosta tai ympäristön satunnaisten vaikutusten myötä, vaan edellyttää tarkoituksellista huolehtimista: siinä missä sivistys on prosessi, kasvatus on toimintaa (Siljander 2015).

Pelikasvatuksella tarkoitan tässä tutkimuksessa tarkoituksellista, tavoitteellista, myönteistä vaikuttamista kasvatettavan pelisivistysprosessiin kasvatuksen keinoin, esimerkiksi keskustelemalla, kysymällä, neuvomalla, tukemalla ja näyttämällä esimerkkiä. Kuvaamani pelikasvatus perustuu edellä esittelemääni Värin (2004) dialogisen kasvatuksen filosofiaan, jossa kasvatus on kasvatettavaa kunnioittavaa, arvokasta välittävää ja hyväksyttäviä menetelmiä käyttävää.

Vaikka keskityn kodin pelikasvatukseen, kotona tapahtuva kasvatus ei ole irrallinen saareke, vaan osa kasvatuksen laajaa kokonaisuutta. Pelikasvatusta voidaan toteuttaa, ja toteutetaan, erilaisilla yhteiskunnan osa-alueilla, kuten nuorisotyöllisessä pelitoiminnassa ja sosiaalialalla tehtävässä pelihaittatyössä. Käsittelen tutkimuksessa nuorten pelikasvatusta, mutta lapset ja nuoret eivät ole pelikasvatuksen ainoa kohderyhmä. Kuten aiempi tutkimus (esim. Kutner ym. 2008; Schott 2010; Madill 2011; Chuang & Tsai 2015; Russell & Johnson 2016) osoittaa, myös vanhempien ja muiden kasvattajien pelisivistys kaipaakin laajentamista.

Pelikasvatuksen ihanteellisena lopputulemana on itsenäinen henkilö, jolla on mahdollisimman laaja pelisivistysosaaminen, ja joka kokee voivansa hyvin. Tällaisella ihmisellä on aktiivinen, myönteinen osallisuussuhde (ks. Sintonen 2011) digitaaliseen pelaamiseen ja laajempaan digitaalisen pelaamisen kulttuuriin: digitaalinen pelaaminen on luonteva osa elämää, ja sen parissa toimitaan tiedostavasti, vastuullisesti ja kriittisesti. Dialogisen kasvatuksen ihanteiden mukaisesti kasvatettavan osakseen saama vastuullinen, empaattinen kasvatus heijastuu tämän käytöksessä muita ihmisiä, maailmaa ja itseään kohtaan (Väri 2004, 26).

Pelikasvatuksen tarve ja muoto vaihtelevat yksilön kehitysvaiheesta, henkilökohtaisista ominaisuuksista, kiinnostuksenkohteista ja elämäntilanteesta riippuen: 7-vuotiaan, 17-vuotiaan ja 27-vuotiaan pelikasvatuksessa käsitellään erilaisia kysymyksiä. Pelaaminen on moninaista, joten pelikasvatuksenkin täytyy olla. Myös pelikasvatuksen toteuttajan valmiudet vaikuttavat oleellisesti. Pelejä ja

pelaamista heikosti tunteva vanhempi ei pysty käsittelemään pelaamista samalla tavalla kuin pelaamiseen perehtynyt vanhempi.

On mahdotonta määritellä yksityiskohtaisesti, mitä sisältöjä pelikasvatuksen tulisi kunkin yksilön kohdalla sisältää. Joitain olennaisia teemoja on kuitenkin kuvailtu edellä esittelemissäni pelilukutaidon määritelmässä. Näitä ovat pelien analysointi ja kontekstualisointi mediana ja yksittäisinä teoksina (Buckingham & Burn 2007; Zagal 2010; Apperley & Beavis 2013), pelit ja pelaaminen osana yhteiskuntaa ja ihmisten elämää (Buckingham & Burn 2007; Apperley & Beavis 2013), pelaamisesta käytävä julkinen keskustelu (Squire 2005; Apperley & Beavis 2013), pelaamisen mahdolliset haittavaikutukset ja niiden ehkäisy (Klimmt 2009; Chuang & Tsai 2015) ja pelikulttuureissa eettisesti toimiminen (Chuang & Tsai 2015). Pelikasvatusta ohjaavat pelisivistyksen ja dialogisen kasvatuksen ihanteet tarkoittavat kuitenkin, että pelikasvatus ei ole vain tiettyjen asioiden tai sisältöjen opettamista tai kasvatettavan muovaamista tietynlaiseksi. Sekä sivistykseen että dialogiseen kasvatukseen kuuluu elimellisesti ajatus yksilön itsenäisestä ajattelusta: viime kädessä kasvatuksen tehtävä on tehdä itsensä tarpeettomaksi saattamalla kasvatettava kykeneväiseksi itsenäiseen toimintaan (Värri 2004; Siljander 2015).

Sijoitan pelikasvatuksen osaksi nykyaikaisen mediakasvatuksen kenttää, jossa mediakasvatusta toteutetaan sekä muodollisemmin esimerkiksi koulussa tai nuorisotyössä että vapaamuotoisesti kotona ja erilaisissa vertaisryhmissä. Pelikasvatus tarvitsee kuitenkin oman terminsä erotuksena yleisemmästä termistä mediakasvatus. Tällainen eriyttäminen ei sinänsä ole uutta, sillä mediakasvatuksen kentällä on käsitelty esimerkiksi elokuvakasvatusta (Oravala 2007) ja televisiokasvatusta (Kytömäki 1999). Pelikasvatus on myös jo olemassa oleva, vakiintunut termi, jota on käytetty sekä julkisessa keskustelussa että asiantuntijayhteyksissä enenevässä määrin viimeistään vuoden 2013 *Pelikasvattajan käsikirjan* (Harviainen, Meriläinen & Tossavainen 2013) julkaisusta lähtien.

Tässä tutkimuksessa esitellyssä muodossaan pelikasvatus on yksi eriytetyn mediakasvatuksen muoto edellä mainittujen televisio- ja elokuvakasvatuksen tavoin. Käsittelemäni pelikasvatus on hyvin laaja-alaista, ja tarkastelu kohdistuu paitsi peleihin ja niiden sisältöihin, myös muun muassa pelaamiseen toimintana, pelaamiseen liittyvään henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja pelaamisen asemaan sekä perheissä että laajemmin yhteiskunnassa. Samoin kuin pelaaminen on kiinteä osa pelaavan nuoren elämää, pelikasvatus on kiinteä osa muuta kasvatusta. Pelaaminen koskettaa monta nuoren pelaajan elämän osa-aluetta, ja esimerkiksi pelikäytökseen tai terveystapoihin liittyvät kasvatusvalinnat ovat yhtä lailla tapakasvatusta tai terveystasvatusta kuin pelikasvatusta.

Koska yleiskielessä kasvatus ja oppiminen esiintyvät usein samassa yhteydessä, on mainittava, että pelikasvatus ei ole synonyymi hyötypelien traditiossa (esim. Wolfe & Crookall 1998; Kiili 2005; Oksanen 2014; Wilkinson

2016; Rodriguez-Aflecht 2018) käsitellylle pelioppimiselle. Pelioppimisella (engl. *game-based learning*) ja siihen läheisesti liitettyllä leikillisellä oppimisella (engl. *playful learning*) tarkoitetaan oppimisprosessia, jossa pelilliset tai leikilliset elementit ovat jollain tavalla osallisena (esim. Whitton 2014). Tyypillinen esimerkki pelioppimisesta ovat erilaiset oppimispelit, jotka Koskinen, Kangas ja Krokfors (2014, 25) määrittelevät peleiksi, jotka ovat pedagogisesti perusteltuja tai opetuskäytössä hyödynnettyjä.

Pelikasvatus ei pääsääntöisesti ole pelioppimisen kaltaista toimintaa, jossa erilaisilla peleillä tai pelillisillä keinoilla pyritään opettamaan jotakin tiettyä asiasisältöä. Pelioppimisen ja sen mekanismien tuntemisen voi kuitenkin perustellusti nähdä yhtenä pelikasvatuksen osa-alueena (Mertala & Salomaa 2018). Sekä pelikasvatus että pelioppiminen lähtevät ajattelusta, jossa tunnustetaan pelaamisen arvo ja sen potentiaali vaikuttaa pelaajiin (esim. Gee 2003; Whitton 2014). Tästä syystä myös käsitteet pelikasvatus ja pelioppiminen ovat toisinaan päällekkäisiä, ja limittyvät toisiinsa esimerkiksi kasvattajien tekemissä pelivalinnoissa. Käytännön esimerkkejä tästä on muun muassa nuorisotyöstä, jossa pelaaminen on nähty paitsi itsessään arvokkaana nuoria voimaannuttavana sosiaalisena toimintana, myös välineenä ryhmätyö- ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen ja kehittämiseen (Huttunen 2014; Lemmetyinen & Ukkola 2014; Marjeta 2014).

Pelilukutaitojen yhteydessä esiin tuomani havainto on merkittävä myös pelioppimisen ja pelikasvatuksen tarkastelussa. Kun pelaamista lähestytään sen oppimismahdollisuuksien kautta, on mahdollista päätyä näkemään pelaaminen tärkeänä ensisijaisesti sen välinearvon vuoksi, ei siksi, että pelaaminen olisi itsessään merkityksellistä. Tällöin oppimista varten pelaaminen nähdään arvokkaampana kuin viihtymistä varten pelaaminen (Silvennoinen 2016; Mertala & Salomaa 2018). Viitteitä tästä voidaan nähdä paitsi pelien käsittelyssä kansallisessa opetussuunnitelmassa (Aurava 2018), myös siinä, että jotkut lapset ovat oppineet perustelemaan vanhemmalle pelitoivettaan vetoamalla pelin oppimispotentiaaliin (Noppari 2014), mikä kertoo ainakin lasten tulkinnoista vanhempien arvostuksista. Muotoilemassani pelisivistysajattelussa pelaamista ei tarvitse oikeuttaa pedagogisella hyötynäkökulmalla, vaan mahdolliset oppimisvaikutukset nähdään lisäarvona, jonka esiintymistä voidaan pyrkiä edistämään pelikasvatuksellisin valinnoin.

Kupiaisen, Sintosen ja Suorannan (2007) mukaan suomenkielisen mediakasvatustermistön kenttä on ollut kautta historiansa hajanainen ja lukuisien epämääräisten ja päällekkäisten termien hämmentämä. Pelisivistyksen ja pelikasvatuksen määrittely tässä tutkimuksessa auttaa toivottavasti aiheen käsittelyä tulevaisuudessa niin tutkimuksessa, julkisessa keskustelussa kuin käytännön kasvatustyössä.

### 3 Katsaus aikaisempaan tutkimukseen

Tässä luvussa esittelen aiempaa tutkimuskirjallisuutta, jossa tarkastellaan tutkimukseni kolmea keskeistä aihepiiriä, eli pelaamiseen liittyvää kasvatusta, pelaamismotiiveja ja pelihaittoja. Kaikkia kolmea aiheita on käsitelty aikaisemmin, joskin käsittelyn kattavuus ja laatu vaihtelevat huomattavasti. Tieteenalojen erilaiset tulokulmat vaikeuttavat kokonais kuvan muodostamista: kirjallisuuskatsauksessa esiintyy tutkimuksia lukuisilta eri aloilta, joista jotkut ovat itsessäänkin monitieteellisiä.

Esittelen ensin aiempaa tutkimusta, joka käsittelee digitaalista pelaamista kasvatuksen näkökulmasta. Aiheen tutkimus on monipuolista, mutta sirpaleista, ja siinä korostuvat pelaamisen kautta oppiminen ja pelaamisen rajoittaminen. Näistä etenkin jälkimmäinen on tämän tutkimuksen kannalta tärkeä aihepiiri.

Seuraavaksi tarkastelen pelaamismotiivien ja pelaamisen tapojen parissa tehtyä tutkimusta. Pelaamisen syitä ja viehätystä on tarkasteltu runsaasti niin pelitutkimuksen kuin haittatutkimuksenkin parissa. Pelaamisen motiivit ovat tämän tutkimuksen kannalta merkittäviä, sillä ne auttavat ymmärtämään pelaamista laajemmin kuin pelkkänä ajanviihteenä tai välittömän nautinnon tavoitteluna.

Kirjallisuuskatsauksen kolmas ja laajin osio keskittyy pelihaittojen, etenkin ongelmallisen pelaamisen, tarkasteluun. Tarkastelun laajuus johtuu paitsi taustastani pelihaittojen parissa työskentelystä, myös aiheen kiistanalaisuudesta. Kysymykset pelaamisen mahdollisesta haitallisuudesta ovat kriittisen tärkeitä, kun pohditaan pelikasvatuksen tavoitteita ja painotuksia. Koska otan tässä tutkimuksessa kantaa pelaamisen haitallisuuteen, tällaisten kannanottojen on pohjauduttava kattavaan aiemman kirjallisuuden tarkasteluun.

#### 3.1 Pelaamista käsittelevä kasvatustutkimus

Suoranaista pelikasvatuksen tutkimusta on tehty verrattain vähän. Vaikka digitaalista pelaamista on tarkasteltu sekä kotimaisessa että kansainvälisessä tutkimuksessa runsaasti, kasvatusta sivuava tai käsittelevä tutkimus on Suomessa kohdistunut väitöskirjatasolla pelien haittavaikutuksiin (Salokoski 2005; Männikkö 2017) ja pelien opetus- ja oppimiskäyttöön (esim. Sinnemäki 1998; Rätty 1999; Kiili 2005; Hämäläinen 2007; Nousiainen 2008; Bluemink 2011; Ronimus 2012; Oksanen 2014; Rodriguez-Aflecht 2018). Samanlainen trendi näkyy tutkimuksessa laajemminkin: pelaamisen arkisia käytäntöjä ja vanhempien suhtautumista peleihin ja pelaamiseen on etenkin ennen 2010-lukua tutkittu vähemmän kuin pelien kautta oppimista ja pelien haittavaikutuksia. 2010-luvulle

tultaessa myös pelikasvatuksen ja lasten ja nuorten pelaamisen sääntelyn tutkimus on lisääntynyt.

Pelaamisen käsittelyä kotona pidetään tarpeellisena, ja pelaaminen aiheuttaa monissa vanhemmissa huolta liittyen esimerkiksi pelien sisältöihin ja pelaamiseen käytettyyn aikaan (esim. Kutner ym. 2008; Madill 2011; Russell & Johnson 2016). Pelaamisen ympärille voi syntyä kotona konflikteja liittyen esimerkiksi ajankäyttöön (Chai, Chen & Khoo 2011), pelaamisen rajoittamiseen (Bax 2016; Gregersen 2018) ja kodin vallankäyttöön (Aarsand & Aronsson 2009).

Vanhemmat käsittelevät pelaamista kotikasvatuksessa eri tavoin (Nikken & Jansz 2006; Nikken, Jansz & Schouwstra 2007; Kutner ym. 2008; Aarsand & Aronsson 2009; Madill 2011; Shin & Huh 2011; Eklund & Bergmark 2013; Martins, Matthews & Ratan 2017). Pelaamisen käsittely on useissa tutkimuksissa (Nikken & Jansz 2006; Nikken, Jansz & Schouwstra 2007; Shin & Huh 2011; Eklund & Bergmark 2013; Martins, Matthews & Ratan 2017) jaoteltu kolmeen erilaiseen käsittelytapaan: rajoittamiseen, keskusteluun perustuvaan aktiiviseen käsittelyyn sekä yhdessä pelaamiseen. Tämän kolmijaon juuret ovat television katsomisen käsittelyssä (Valkenburg ym. 1999), mutta vanhempien on osoitettu soveltavan samanlaisia malleja myös muihin medioihin (Nikken & Jansz 2014; Mascheroni 2014).

Vanhempien asenteet pelaamista kohtaan vaikuttavat pelaamisen käsittelyyn. Pelaamisen rajoittamisen, perustuen esimerkiksi pelien ikärajoihin ja kulutettuun aikaan, on havaittu olevan yhteydessä vanhempien negatiivisiin käsityksiin pelaamisesta (Nikken & Jansz 2006; Nikken, Jansz & Schouwstra 2007; Shin & Huh 2011; Eklund & Bergmark 2013). Aktiivinen käsittely eli peleistä keskusteleminen on yhdistetty sekä huoleen pelien haittavaikutuksista että myönteisempiin asenteisiin pelaamista kohtaan (Nikken & Jansz 2006; Eklund & Bergmark 2013; Martins, Matthews & Ratan 2017). Vanhempien myönteiset käsitykset pelaamisesta on vuorostaan aiemmassa tutkimuksessa yhdistetty runsaampaan yhdessä pelaamiseen (Nikken, Jansz & Schouwstra 2007; Shin & Huh 2011; Martins, Matthews & Ratan 2017), mutta ne eivät välttämättä johda pelaamisen vähempään rajoittamiseen (Eklund & Bergmark 2013).

Pelaamisen käsittely ei aiemman tutkimuksen perusteella palaudu vain vanhempien asenteisiin, vaan siihen vaikuttavat myös esimerkiksi kasvatettavien ja vanhempien ikä, vanhemman oma peliharrastuneisuus sekä vanhemman osallistuminen kasvatukseen ylipäänsä. Nuorempien lasten pelaamista rajoitetaan enemmän, ja rajoittaminen vähenee iän myötä (Nikken & Jansz 2006; Nikken, Jansz & Schouwstra 2007; Shin & Huh 2011; Eklund & Bergmark 2013). Nuorten aikuisten kohdalla vanhempien rooli pelikasvatuksessa muuttuu epäselvemmäksi, kun kasvatettavan elämä siirtyy yhä kauemmas kodin valtapiiristä (Russell & Johnson 2016; ks. Arnett 2007). Vanhempien korkeampi ikä on yhteydessä pelaamisen runsaampaan rajoittamiseen (Martins, Matthews & Ratan 2017).



Vanhemmat, joilla on omaa pelikokemusta, käsittelevät pelaamista kasvatuksessa useammin kuin pelaamattomat vanhemmat ja suhtautuvat pelaamiseen myönteisemmin (Nikken & Jansz 2006; Nikken, Jansz & Schouwstra 2007). Itsekin pelaavat vanhemmat käyttävät rajoittamista kasvatukseen harvemmin kuin muut vanhemmat. Tällainen aktiivinen, keskusteleva lähestymistapa ei kuitenkaan tarkoita suoraan myönteistä suhtautumista pelaamiseen, sillä keskustelu peleistä on harvoin sävyllään myönteistä (Martins, Matthews & Ratan 2017).

Vanhempien osallistuminen kasvatukseen laajemmin on yhteydessä myös näiden tapaan käsitellä pelaamista (Martins, Matthews & Ratan 2017; ks. myös Aarsand & Aronsson 2009). Vanhemmat, jotka ovat muita aktiivisemmin mukana lastensa erilaisissa tekemisissä kuten harrastuksissa ja erilaisissa projekteissa, ovat aktiivisempia myös pelaamisen käsittelyssä. Tämä voi osaksi johtua digitaalisen pelaamisen monipuolistumisesta ja kehitymisestä vanhempien ja lasten yhteiseksi tekemiseksi (Martins, Matthews & Ratan 2017). Myös vanhempien kasvatustietoisuus, eli tietoisuus omista kasvatusta ohjaavista tavoitteistaan ja arvoistaan, vaihtelee (Hirsjärvi 1981; Poikolainen 2002; Meriläinen 2016; Mertala & Salomaa 2018).

Edellä esittelemäni kolmen tyypillisen pelaamisen käsittelytavan malli on kehitetty alun perin television katsomisen käsittelyyn. Sitä on siksi kritisoitu liian suppeaksi sellaisenaan digitaaliseen pelaamiseen sovellettavaksi (Jiow, Lim & Lin 2016). Jiow, Lim ja Lin (2016) huomauttavat, että pelaamisen käsittelytavat eivät asetu siististi kolmeen edellä mainittuun kategoriaan. Heidän tulostensa mukaan vanhemmat käyttävät paljon laajempaa valikoimaa kasvatukseen liittyen esimerkiksi lapsen persoonallisuuteen ja pelattuihin peleihin. Vanhemmat esimerkiksi ohjaavat lasta muiden aktiviteettien pariin ja hakevat tietoa peleistä kasvatustietokirjojen tueksi. Jiow, Lim ja Lin suosittelevatkin tarkastelemaan vanhempien kasvatustietoa muuttavana kokonaisuutena, jonka muoto vaihtelee tilanteesta riippuen.

Digitaalista pelaamista on lähestytty kasvatuksen viitekehyksessä myös ongelmallisen pelaamisen ja haitallisina pidettyjen pelisisältöjen näkökulmasta. Haittatutkimusten perusteella tiedetään, että perhesuhteiden laatu vaikuttaa ongelmallisen pelaamisen esiintymiseen (Fard ym. 2013; Choo ym. 2015; Kim ym. 2018; Su ym. 2018). Vanhempien osallistumisen ja kasvatustietokirjojen yhteydestä pelihaittoihin on ristiriitaisia tuloksia. Vanhempien osallistumisen ja rajoittamisen on todettu ehkäisevän pelisisällöistä aiheutuvia haittoja (esim. Anderson, Gentile & Buckley 2008) ja ongelmallista pelaamista (Su ym. 2018). Vaikka Benrazavin, Teimourin ja Griffithsin (2015) tutkimuksessa ainoastaan vanhempien asettamat tekniset rajoitukset, eli erilaiset pelikoneelle asetettavat teknologiset rajoitukset, ehkäisivät pelaamisen ongelmallisuutta, Choon työryhmän (2015) tuloksissa vanhempien rajoituskeinot eivät vaikuttaneet

pelaamisen ongelmallisiin piirteisiin, kun taas vanhemman ja lapsen läheinen suhde vähensi niitä (ks. myös Kim ym. 2018; Su ym. 2018).

Tuoreista kotimaisista haittatutkimuksista etenkin Niko Männikön (2017; Männikkö ym. 2019a; 2019b) tutkimukset nuorten ongelmallisesta pelaamisesta ja Soila Kuuluvaisen ja Terhi Mustosen (2017) kattava tutkimuskatsaus ongelmalliseen pelaamiseen ovat pelikasvatuksen tutkimukselle merkittäviä, sillä ne valottavat muun muassa pelihaittoihin liittyviä pelaamisen motiiveja ja taustatekijöitä. Tarkastelen pelihaittatutkimusta luvussa 3.3.

Valtaosa pelikasvatuksen ja pelihaittojen tutkimuksesta on tehty muualla kuin Suomessa, ja tietoa suomalaisten ja Suomessa asuvien lasten ja nuorten pelaamisesta ja kotien pelikasvatuksesta on rajallisesti. Kotimainen mediakasvatuksen tutkimus on monitieteistä ja monimuotoista, mutta sen painopiste on ollut formaalissa opetuksessa, jättäen esimerkiksi kotikasvatuksen tai nuorisotyön vähemmälle huomiolle (Pekkala ym. 2013). Vaikka esimerkiksi Tarja Salokosken (2005) tietokonepelaamisen vaikutuksia käsittelevässä väitöskirjassa pohditaan tutkimuksen tuloksia ja niiden merkitystä pelejä käsittelevälle kotikasvatukselle, pelikasvatuksen tutkimus vaikuttaa laajemmin heijastelevan kotimaisen mediakasvatuksen tutkimuskenttää.

Tilanne voi olla muuttumassa, sillä pro gradu -tutkielmien (esim. Jokelainen & Maunula 2000; Kolo 2002; Toivonen 2010; Mustikkamäki 2011; Huttunen 2013; Kivelä & Mehtälä 2013; Karjalainen 2014; Laaksamo 2014; Metsävainio 2014; Tukia 2016) ja erilaisten ammatillisten oppilaitosten ja ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden (esim. Rapp 2013; Kosunen & Laakso 2014; Tanskanen 2014; Takalo & Arminen 2016; Kaartinen 2017) aiheissa digitaalinen pelaaminen, pelikasvatus ja pelaajien kokemukset vaikuttavat lisääntyneen. Osaselityksiä tälle ovat todennäköisesti 80- ja 90-luvuilla syntyneiden, lapsuudessaan digitaalisen pelaamisen aloittaneiden sukupolvien aikuistuminen ja digitaalisen pelaamisen nopea kasvu ja monipuolistuminen 2000- ja 2010-luvuilla. Merkittävä kehityskulku on myös pelien, pelaamisen ja pelaajien vakiintuminen akateemisen tutkimuksen kohteeksi ylipäänsä (Sotamaa & Suominen 2013). Useissa pro gradu -tutkielmissa ja opinnäytetöissä pelikasvatusta ja pelaajia on käsitelty nimenomaan suomalaisessa yhteiskunnassa ja käytännön pelikasvatustyön näkökulmasta. Monessa työssä tuodaan esiin pelaajien näkökulma, jonka puuttumista pidän keskeisenä heikkoutena merkittävässä osassa pelaamiseen ja kasvatukseen liittyvää vertaisarvioitua tutkimusta.

Vaikka kotimainen pelikasvatukseen keskittyvä tutkimus on melko vähäistä, pelikasvatuksen monipuolisuuden vuoksi aiheita sivuavaa tutkimusta löytyy kiitettävästi. Merkittävä osa kotimaisesta nuorten pelaamista ja pelikasvatusta käsittelevästä ja sivuavasta tutkimustiedosta tulee laajemmin suomalaisten elämää tarkastelevista selvityksistä. Tällaisia ovat vuosina 2010-2013 toteutetut Lasten mediabarometrit (Kotilainen 2011; Pääjärvi 2012; Suoninen 2012; Suoninen 2014), Tampereen yliopiston ja Jyväskylän yliopiston vuosien 2009 ja 2018 välillä

toteuttamat Pelaajabarometrit (Karvinen & Mäyrä 2009; Karvinen & Mäyrä 2011; Kuronen & Koskimaa 2011; Mäyrä & Ermi 2014; Mäyrä, Karvinen & Ermi 2016; Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018), Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukset (Myllyniemi 2009; Myllyniemi & Berg 2013; Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016) sekä Lasten ja nuorten mediaympäristön muutos -pitkittäistutkimus (Noppari ym. 2008; Uusitalo, Vehmas & Kupiainen 2011; Noppari 2014). Lisäksi erilaiset kolmannen sektorin toimijat sekä Kansallisen audiovisuaalisen instituutin Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskus ovat tuoneet huomattavan lisäpanoksen omilla selvityksillään (esim. Näkökulmia nuorten pelaamiseen 2014; Selvitys huoltajien kuvaohjelmien ikärajoihin liittyvästä tietoudesta 2014). Myös kaupalliset toimijat kuten Veikkaus (Mielipiteet lasten digitaalisesta pelaamisesta 2018) ja teleoperaattori DNA (DNA:n koululaistutkimus 2018) ovat teettäneet omia kyselytutkimuksiaan pelaamisesta.

Akateemisen pelikasvatustutkimuksen vähäisyydestä huolimatta pelit ja pelaaminen ovat esiintyneet kasvatuksen kontekstissa säännöllisesti erilaisissa suurelle yleisölle suunnatuissa materiaaleissa ja julkaisuissa. Näistä esimerkkejä ovat kaksi *Pelikasvattajan käsikirjaa* (Harviainen, Meriläinen & Tossavainen 2013; Tossavainen ym. 2018), Mediakasvatuskeskus Metkan *Mediametkaa!*-sarjan osa *Kaikki peliin* (Pentikäinen ym. 2011), Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Ehyt ry:n *Nuoret pelissä* -materiaalit (Luhtala, Silvennoinen & Tenkanen 2013; Silvennoinen & Meriläinen 2016) sekä Verken *Nuorisotyö pelaa* (Lauha 2014) ja *Nuorisotyö lanittaa* (Tuominen 2016) -teokset. Pelikasvatusta on lisäksi käsitelty lukuisissa blogikirjoituksissa, mielipidekirjoituksissa, kolumneissa ja sosiaalisen median puheenvuoroissa, myös tutkijoiden ja mediakasvatuksen ammattilaisten toimesta (esim. Silvennoinen 2016; Wessman 2016).

Erilaisten tieteenalojen toisistaan poikkeavat näkökulmat vaikeuttavat nekin tarkastelua. Esimerkiksi psykologista pelaamisen vaikutusten tutkimusta on kritisoitu sen tavasta jakaa pelejä ja pelisisältöjä yksioikoisesti hyviin ja huonoihin (Granic, Lobel & Engels 2014), kun taas ongelmapelaamistutkimusta on syytetty sosiologisten ongelmien medikalisoinnista (Bax 2016; Van Rooij & Kardefelt-Winther 2017). Pidän kuitenkin näiden näkökulmien mukaan ottamista tärkeänä, kun tarkastellaan nuorten pelaamista laajana kokonaisuutena.

Yhteenvetona voidaan todeta, että pelaamisen ja pelikulttuurin erityispiirteet huomioiva tutkimus digitaaliseen pelaamiseen liittyvästä kasvatuksesta on hyvin rajallista niin Suomessa kuin kansainvälisesti. Vaikka esimerkiksi pelioppimisen tutkimus, haittatutkimus ja laajemmat mediankäyttöselvitykset kuvaavat pelaamista, ne keskittyvät usein joko ilmiön yleisluontoiseen kuvailuun tai sen yksittäisten ulottuvuuksien, kuten oppimisen tai haitallisuuden, käsittelyyn. Siksi ne antavat vain viitteellistä tietoa siitä, miten pelaamista pitäisi lähestyä kasvatuksen näkökulmasta.

Lasten ja nuorten pelaamisen ja siihen liittyvän kasvatuksen tutkimuksessa pelaaminen näyttäytyy usein negatiivisessa tai välineellisessä valossa. Tutkimuksen keskiössä ovat olleet, ja ovat edelleen, pelaamisen aiheuttama huoli, peleihin liittyvät haitat, pelaamisesta kotona aiheutuvat konfliktit, pelaajien suojeleminen ja pelaamisen rajoittaminen, sekä myönteisempänä tulokulmana peleistä oppiminen. Sen sijaan monet ilmiön ymmärtämiselle keskeiset aiheet, kuten pelaajien omat käsitykset, nuorten toimijuus pelikulttuureissa, nuorten ja näiden vanhempien pelaamisen käsittelyn taidot ja pelaaminen osana nuorten päivittäistä elämää ovat jääneet tutkimuksen marginaaliin.

Tämä on kriittinen puute ja huomattava ongelma nuorten pelaamisen tutkimuksessa: vaikka pelihaitat ja peleistä oppiminen ovat usein esillä julkisessa keskustelussa, kumpikaan ei ole nuorten pelaamisen keskiössä. On aiheellista kysyä, kuinka tutkimus voi ohjata pelikasvatusta tai pelihaittojen ehkäisyä, jos monipuolisesta ilmiöstä tarkastellaan vain hyvin pieniä osia kerrallaan, tai tarkastelu typistetään pelaamisen hyödyllisten ja haitallisten seurausten vertailuun.

Olen käyttänyt tutkimuksessa lähteinä eri valtioissa tehtyä tutkimusta ja pyrkinyt huomioimaan tämän mahdolliset vaikutukset. Ongelmapelitutkimusta on tehty runsaasti Itä-Aasiassa, missä suhtautuminen nuorten pelaamiseen on etenkin ongelmallisuuden osalta erilainen kuin Suomessa. Esimerkiksi Etelä-Koreassa ja Kiinassa valtio on puuttunut lasten ja nuorten pelaamiseen (esim. Lee, Kim & Hong 2017; King ym. 2018), ja liialliseksi katsottua netinkäyttöä ja verkkopelaamista on hoidettu vieroitusleireillä (Bax 2016; Nousiainen 2016). Aasialaisten kulttuurien kotikasvatuskäytännöt ja käsitykset vanhemmuudesta voivat poiketa länsimaisista (Choi ym. 2013; Juang, Qin & Park 2013), mikä voi vaikuttaa pelaamisen käsittelyyn (Su ym. 2018). Lähimmät vertailukohtat suomalaiselle kotikasvatukselle löytyvät todennäköisesti muista Pohjoismaista ja Pohjois-Euroopasta, minkä vuoksi olen antanut erityistä painoarvoa näiden alueiden nuoria käsitteleville tutkimuksille. Monet kasvatuksen lainalaisuudet ovat kuitenkin samanlaisia, ja esimerkiksi negatiiviset kasvatuskäytännöt kuten vanhempien ankuruus ja välinpitämättömyys lisäävät lasten käytösongelmia sekä aasialaisissa että länsimaisissa yhteiskunnissa (Choi ym. 2013; Sangawi, Adams & Reissland 2015).

### **3.2 Pelaamisen motiivit ja tavat**

Erilaisten pelaamisen tapojen ja motiivien tunnistaminen on edellytys pelaamisen mielekkäälle kasvatukselliselle käsittelylle. Kuten edellä on käynyt ilmi, pelaaminen on moninaista ja monimuotoista. Mikäli halutaan ymmärtää pelaamista osana nuorten pelaajien elämää, on tarkasteltava pelaamisen syitä ja tapoja – sitä, miksi nuoret ylipäänsä kuluttavat aikaa pelien parissa, miten he pelaavat ja mitä he kokevat saavansa peleistä.

Tällainen lähestyminen on tärkeä varsinkin nuorista pelaajista puhuttaessa, sillä näiden kohdalla on tavallista, että nuorten rooli toimijoina ohitetaan: pelaaminen kehystetään joksikin nuorille tapahtuvaksi, sen sijaan että pelaaminen olisi jotain mitä nuoret tietoisesti päättävät tehdä (Ferguson & Olson 2013; ks. myös Hobbs 2011). Pelaamisen motiivien ja erilaisten pelaajatyyppejen tarkastelu ehkäisee pelaamisen ja pelaajien palauttamista yksinkertaisiin stereotyyppisiin mediassa ja tutkimuksessa (Yee 2006).

Digitaalisia pelejä pelataan hyvin erilaisista syistä, ja pelaamisen tavat ja motiivit voivat vaihdella saman yksilönkin kohdalla huomattavasti esimerkiksi pelitilanteesta, ajankohdasta, paikasta ja pelistä riippuen (Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009). Pelit saattavat olla arkista ajanvietettä (Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009; Ferguson & Olson 2013; Merikivi, Tuunainen & Nguyen 2017), merkittävä osa omaa identiteettiä ja keskeinen harrastus (Neys, Jansz & Tan 2014; Brus 2018) ja kaikkea siltä väliltä. Vaikka pelaaminen on suomalaisille nuorille varsin yleistä tekemistä (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016; Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018), aiemmasta tutkimuksesta tiedetään, että vain murto-osa kaikista pelaajista identifioituu peliharrastajiksi (Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009; Shaw 2011; Neys, Jansz & Tan 2014).

Vaikka pelaamismotiiveja ja pelaajien mieltymyksiä on tarkasteltu aiemmassa tutkimuksessa runsaasti (esim. Hamari & Keronen 2017; Van Rooij ym. 2017; Vahlo & Hamari 2019), tietoa pelien ja pelaamisen sijoittumisesta osaksi nuorten elämää on melko vähän, ja se on usein syntynyt muun tutkimuksen sivutuotteena. Esimerkiksi haittatutkimuksessa on yleistä kysyä nuorten pelaamismotiiveja, mutta tietoa on tavallista pelata ainoastaan pelihaittoihin (esim. Király ym. 2015). Käsittelen haittatutkimusta tarkemmin seuraavassa alaluvussa. Koska olen tarkastellut pelaamismotiiveja itsemääräämisteorian yhteydessä luvussa 2.4, esittelen alla yleisluontoisemmin aiempaa pelaamismotiiveja käsittelevää tutkimusta. Käsittelen samalla myös pelaamisen tapoja, sillä nämä ovat tiiviisti yhteydessä pelaamismotiiveihin (ks. Vahlo & Hamari 2019). Esimerkiksi vuorovaikutusta kaipaava pelaaja valitsee sellaisia pelejä ja pelaamisen tapoja, jotka tarjoavat mahdollisuuksia sosiaalisuuteen.

Pelaajien mieltymyksistä, pelaamisen motiiveista ja pelaamisen tavoista on tehty 1990-luvulta lähtien kattavasti tutkimusta (esim. Bartle 1996; Yee 2006; Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009; Przybylski, Rigby & Ryan 2010; Vahlo ym. 2017; Vahlo 2018). Aiemmassa tutkimuksessa on tarkasteltu erilaisia pelaamisen ulottuvuuksia: pelaamisen syitä, pelaamisen tapoja ja tyylejä, pelaamisen intensiteettiä ja pelaajan asennoitumista pelaamiseen (Vahlo & Hamari 2019). Tämän tutkimuskirjallisuuden kattava läpikäynti ei ole tässä yhteydessä tarkoituksenmukaista, joten käsittelen seuraavaksi vain tutkimukseni kannalta keskeisiä tutkimuksia ja teorioita.

Bartlen (1996) varhainen MUD (sanoista *multi-user dungeon*, varhainen tietokoneroolipelityyppi) -pelaajien luokittelu jaottelee pelaajat neljään pääryhmään: saavutuksia tavoitteleviin suorittajiin, pelimaailman tutkijoihin, vuorovaikutusta arvostaviin sosialisoijiin ja toisiin pelaajiin valtaa käyttäviin tappajiin. Bartle huomioi sen, että pelaajat voidaan luokitella erilaisiin pelaajaryhmiin rajallisesti. Kategoriat limittyvät toisiinsa, ja vaikka Bartlen havaintojen mukaan pelaajilla on taipumus pelata tietyllä tavalla, hän totesi, että pelaajat myös liikkuvat erilaisten pelityylien välillä tilanteesta ja mielialasta riippuen.

Yee (2006) testasi Bartlen teoriaa empiirisesti ja laajensi samalla huomattavasti tietämystämme pelaamismotiiveista. Yeen massiivimoninpelattavien verkkoroolipelien (MMORPG) pelaajia käsittelevässä tutkimuksessa pelaamismotiivit jakautuivat kolmeen pääkategoriaan: saavuttamiseen, sosiaalisuuteen ja immersioon eli uppoutumiseen. Näiden otsikoiden sisällä esiintyi laaja kirjo erilaisia pelaamiseen eri pelaajilla liittyviä motiiveja eskapismista uusien ystävien hankkimiseen ja toisten pelaajien päihittämiseen. Yeen tulokset kyseenaalaistivat voimakkaasti Bartlen ajatuksen siitä, että pelaajilla olisi selkeä, ensisijainen pelaamistapa; erilaiset pelaamismotiivit eivät olleet toisiaan poissulkevia. Yeen havainto pelaamisesta rentoutumisen ja muun elämän ongelmien välttelyn välineenä on sekin keskeisen tärkeä. Yeen huomio siitä, että pelaajien käsittely yhtenäisenä ryhmänä on yleistä ja virheellistä niin mediassa kuin tutkimuksessa, on edelleen ajankohtainen.

Kallion, Mäyrän ja Kaipaisen (2009) InSoGa-mallissa pelaaminen jaotellaan yhdeksään erilaiseen mentaliteettiin. Nämä mentaliteetit ovat yhdistelmiä erilaisista pelaamisen intensiteettiin, sosiaalisuuteen ja pelattuihin peleihin liittyvistä muuttujista. Mallissa korostuu pelaamisen monipuolisuus jo yksilön tasolla. Sen sijaan, että pelaaja olisi yleensä tietyn tyyppinen (vrt. Bartle 1996), hän voi olla erilaisissa tilanteissa hyvinkin erilainen pelaaja ja toimia erilaisten motiivien ohjaamana. Pelaaja voi esimerkiksi pelata saman päivän aikana ystäviensä kanssa kilpailullista toimintapeliä ja yksin rauhallista tarinapeliä, molempia eri syistä.

Tässä tutkimuksessa käyttämäni itsemääräämisteoria on ollut merkittävä osa pelaamisen tutkimusta (esim. Ryan, Rigby & Przybylski 2006; Przybylski, Rigby & Ryan 2010; Tamborini ym. 2010). Itsemääräämisteoriassa pelaamisen miellyttävyyttä ja motivoivuutta selittää ihmisen tarve saada osaamisen, yhteenkuuluvuuden ja omaehtoisuuden kokemuksia. Teorian soveltaminen digitaaliseen pelaamiseen rinnastaa pelaamisen muuhun miellyttävään ja motivoivaan tekemiseen. Toisin kuin esimerkiksi edellä mainituissa Bartlen (1996) ja Yeen (2006) teorioissa, lähtökohtana eivät ole pelien pelaajalle tarjoamat toimintamahdollisuudet ja niistä johdetut motiivit, vaan pelaajan psykologiset perustarpeet, joita pelaamisella pyritään tyydyttämään (Ryan, Rigby & Przybylski 2006; Przybylski, Rigby & Ryan 2010). Näkökulma on pelaamisen

kasvatukselliselle käsittelylle kriittisen tärkeä, sillä se ei erottele pelaamista motiivien osalta muusta elämästä erilliseksi asiaksi, vaan rinnastaa sen esimerkiksi muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin (ks. Przybylski, Rigby & Ryan 2010). Olen käsitellyt itsemääräämisteoraa tarkemmin luvussa 2.4.

Erilaisista teorioista ja näkökulmista huolimatta monet pelien pariin kannustavat tekijät toistuvat erilaisissa tutkimuksissa. Tällaisia ovat pelien haasteet, niiden voittaminen ja toisten pelaajien kanssa kilpailu ja pelaajan taitojen kehittyminen (esim. Bartle 1996; Ryan, Rigby & Przybylski 2006; Yee 2006; Ferguson & Olson 2013; Kazakova ym. 2014; Király ym. 2015; Vahlo & Hamari 2019), sosiaalisuus ja vuorovaikutus muiden pelaajien kanssa (esim. Bartle 1996; Yee 2006; Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009; Ferguson & Olson 2013; Blinka & Mikuška 2014; Vahlo & Hamari 2019) ja peleihin ja niiden tarinoihin uppoutuminen, rentoutuminen ja eskapismi (esim. Ryan, Rigby & Przybylski 2006; Ferguson & Olson 2013; Király ym. 2015; Vahlo 2018; Vahlo & Hamari 2019).

Näiden lisäksi tylsistyminen ja sen ehkäisy on tunnistettu yhdeksi pelaamisen motivoijaksi. Pelejä pelataan myös huvin vuoksi ja ajan tappamiseksi, ilman muuta erityistä syytä (Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009; Ferguson & Olson 2013; Merikivi, Tuunainen & Nguyen 2017; Hopia, Siitonen & Raitio 2018). Havainto tuo esiin keskustelusta usein unohtuvan näkökulman: pelaaminen ei aina, tai välttämättä edes useimmiten, ole pelaavan nuoren elämässä poikkeuksellisen merkityksellinen asia. Pelaaminen on yleinen osa nuorten mediakulttuuria, ja todennäköisesti huomattava osa siitä on arkista ajanvietettä.

Pelaamismotiivien tarkastelussa on muistettava, että kyseessä ovat abstraktiot laajoista ja monitulkintaisista kokonaisuuksista. Sosiaalisesti aktiiviselle pelaajalle sosiaalinen pelaamismotiivi voi tarkoittaa laajan ystäväverkoston ylläpitoa, kun taas yksinäiselle pelaajalle kyseessä voi olla yritys saada kontaktia muihin ihmisiin (esim. Blinka & Mikuška 2014; Snodgrass ym. 2018). Samoin kilpailullista joukkuepeliä pelaavan nuoren ja yksinpelattavaa roolipeliä pelaavan nuoren pelikokemukset voivat olla täysin erilaiset, vaikka molempien pelaamista motivoisi onnistumisen ja pelin haasteiden voittamisen tarve. Pelaamisen tavat eivät ole kiinni vain pelaajan omista mielenkiinnon kohteista, vaan niihin vaikuttavat myös lukuisat ulkoiset tekijät (Van Rooij ym. 2017). Se, että pelaajaa motivoi tiettyntyyppinen pelaaminen, ei takaa, että hän myös todellisuudessa pelaa näin. Nuorilla pelaajilla esimerkiksi vanhempien asettamat rajat, vapaa-ajan tai peliseurain määrä tai pelien hinta määrittelevät puitteita, joissa pelaaminen tapahtuu.

Yhteenvetona voidaan todeta, että pelaamisen motiivit ja tavat ovat paitsi monipuolisia, myös muuttuvia ja päällekkäisiä. Peleistä tavoitellaan erilaisia asioita ja kokemuksia, jotka riippuvat paitsi pelaajan mieltymyksistä erilaisiin peleihin ja pelitapoihin, myös tämän psykologisista tarpeista ja elämäntilanteesta. Koska jo jokaisella yksittäisellä pelaajalla on joukko tekijöitä, jotka vaikuttavat

hänen pelaamiseensa, pelaajista ei ole tässä yhteydessä perusteltua puhua yhtenä ryhmänä. Dialogisen kasvatuksen ihannetta noudattaen nuorten pelaamisen kasvatuksellisen tarkastelun tulee siksi perustua tähän yksilöllisyyden ajatukseen. Sen sijaan, että pohditaan miksi nuoret pelaavat, huomio tulee kääntää nuoriin yksilöihin ja yksilöllisinä pelaajina: kuka pelaa, mitä pelaa, miksi, miten ja missä tilanteessa.

### 3.3 Pelihaitat

Käytän termiä pelihaitat kattokäsitteenä viittaamaan erilaisiin haitallisiin ilmiöihin, joita esiintyy pelaamisen yhteydessä tai pelaamisen seurauksena. Termillä ongelmallinen pelaaminen kuvaan tietynlaista pelihaittaa, eli pelaamista, joka on erilaisten vakavien elämänhallinnan ongelmien aiheuttaja tai osatekijä niissä. Termien väljät määritelmät osoittavat termien ja koko aihepiirin ongelmallisuuden: toisin kuin termit antavat ymmärtää, pelihaittojen alle luetaan useita ilmiöitä, joissa itse pelaaminen ei ole haittojen aiheuttaja vaan niiden mahdollistaja, kuten esimerkiksi pelien parissa tapahtuvan kiusaamisen kohdalla. Käytän kyseisiä termejä, sillä niitä käytetään yleisesti lasten ja nuorten pelaamista käsittelevässä kasvatusmateriaalissa (esim. Luhtala, Silvennoinen & Tenkanen 2013; Nuutinen, Kämppi & Silvennoinen 2015; Silvennoinen & Meriläinen 2016).

Kuten edellisessä luvussa totesin, pelaamiseen liitettyjä haittoja on käsitelty runsaasti aiemmassa tutkimuksessa. Nuoria käsittelevässä tutkimuksessa tutkimusaiheena korostuvat erityisesti erilaiset ongelmat (ks. Steinberg & Morris 2001), ja sama ilmiö näkyy myös nuorten pelaamista käsittelevässä tutkimuksessa. Keskeiset käsitellyt aiheet ovat olleet peleissä esiintyvän väkivallan mahdolliset vaikutukset, ongelmallinen pelaaminen sekä pelaamiseen liittyvät fyysiset haitat, kuten rasitusvammat, liiallinen istuminen ja vähentyneet yöunet. Näistä aiheista erilaiset elämänhallinnan ongelmat ja fyysiset haitat vaikuttavat sekä nuorten että näiden vanhempien kokemusten perusteella (esim. Näkökulmia nuorten pelaamiseen 2014) olevan yleisempiä kuin pelisisäلتöihin liittyvät haitat. Keskityn siksi tarkastelussani näihin haittatyypeihin, ja käsittelen pelien mediavaikutuksia lyhyemmin. Vaikka pelien mediavaikutukset nostetaan ajoittain esiin nuorten ja nuorten aikuisten pelaamisen kohdalla, huoli pelisisällöistä esiintyy useammin alakouluikäisten ja sitä nuorempien lasten pelaamisen yhteydessä.

Suuri osa pelihaittojen tutkimuksesta keskittyy ongelmalliseen, muuta elämää haittaavaan, pelaamiseen. Pelikasvatuksen näkökulmasta tämä on huomattava puute tähänastisessa tutkimuksessa, sillä ongelmallinen pelaaminen on aiemman tutkimuksen valossa melko marginaalinen ilmiö (ks. alla). Pelaajien ja kasvattajien kohtaamat arkisemmat haitat ovat jääneet tutkimuksessa vähemmälle huomiolle.



Sekä ongelmallinen pelaaminen (esim. Van Rooij & Kardefelt-Winther 2017) että peliväkivallan vaikutukset (esim. Elson & Ferguson 2014) ovat kiistellyjä ja latautuneita tutkimusaiheita. Tarkasteltaessa ongelmallista pelaamista tai pelien mediavaikutuksia lukuisat taustatekijät sekä tutkijan henkilökohtaiset odotukset voivat vaikuttaa sekä tuloksiin että niiden tulkintaan (Coulson & Ferguson 2016; Griffiths 2016).

Käsitteliäni aihealueiden lisäksi digitaalisen pelaamisen kulttuureihin liittyy erilaisia haitallisia ilmiöitä, joita en käsittele tässä tutkimuksessa. Tällaisia ovat esimerkiksi vihapuhe ja muu syrjivä käytös (Gray 2012a; 2012b; Alin 2018), peleissä tapahtuva kiusaaminen (Chesney ym. 2009; Yang 2012; Stenros 2015) ja digitaaliseen pelaamiseen yhdistyvä rahapelaaminen kuten vedonlyönti (esim. Macey & Hamari 2018). Vaikka kyseiset ilmiöt ovat merkittäviä, ne eivät esiinny tutkimukseni aineistoissa satunnaisia mainintoja lukuun ottamatta.

### ***Ongelmallinen pelaaminen***

Ongelmallisesta pelaamisesta, sen kriteereistä tai käytetystä termistä ei toistaiseksi vallitse akateemista yhteisymmärrystä (Aarseth ym. 2017). Käytän tässä tutkimuksessa käsitettä ongelmallinen pelaaminen, jolla tarkoitan sellaista digitaalista pelaamista, joka aiheuttaa pelaajalle erilaisia elämänlaatua heikentäviä haittoja tai on niissä merkittävä tekijä, ja jonka lopettaminen tai vähentäminen on pelaajalle vaikeaa. Tämänkaltaisen määritelmä on pelihaittojen tutkimuksessa yleinen (esim. King ym. 2013; Griffiths 2016), mutta termi, johon määritelmä yhdistetään, vaihtelee. Tällaisesta pelaamisesta on käytetty ainakin termejä pelaamishäiriö (*gaming disorder*), peliriippuvuus tai peliaddiktio (*gaming addiction*) (esim. Griffiths 2016) ja ongelma- tai ongelmallinen pelaaminen (*problematic gaming*) (esim. Männikkö 2017). Termistön hajanaisuus kertoo tutkimuskentän monipuolisuudesta ja ristiriitaisuudesta. Ongelmallista pelaamista on käsitelty eri tutkimusaloilla, joiden lähestymistavat poikkeavat toisistaan ja vaikuttavat aiheen käsittelyyn (esim. Bax 2016; Aarseth ym. 2017; Nielsen 2018).

Erilaisilla termeillä on erilaisia implikaatioita: esimerkiksi Unicefin lasten hyvinvointia ja digitaalisen median käyttöä käsittelevässä raportissa kehoitetaan varovaisuuteen ja harkintaan, kun riippuvuussanastoa käytetään mediankäytön yhteydessä (Kardefelt-Winther 2017). Tällainen käyttö voi raportin mukaan johtaa tarpeettomaan huoleen kotona, ja johtaa lapselle haitallisiin kasvatusratkaisuihin. Männikkö (2017) puhuu ongelmallisesta pelaamisesta ja Kuuluvainen ja Mustonen (2017) laajassa tutkimuskatsauksessaan rinnakkain ongelmallisesta pelaamisesta ja digipeliriippuvuudesta. Termin ongelmallinen pelaaminen käyttö tässä tutkimuksessa esimerkiksi peliriippuvuuden sijaan on tietoinen valinta (ks. Thorhauge, Gregersen & Enevold 2018).

Ongelmallinen digitaalinen pelaaminen hyväksyttiin vuonna 2018 osaksi WHO:n ICD-11 tautiluokitusta, nimellä pelaamishäiriö (engl. *gaming disorder*). Kyseessä on pelaamiseen kohdistuva toiminnallinen riippuvuus. WHO:n

määritelmässä pelaamishäiriöstä kertovat vaikeudet rajoittaa pelaamista, pelaamisen priorisointi muun elämän ja kiinnostuksenkohteiden edelle sekä pelaamisen jatkuminen tai lisääntyminen haittavaikutuksista huolimatta. Pelaamishäiriössä tällainen käytös esimerkiksi heikentää monin tavoin ja huomattavasti pelaajan henkilökohtaista hyvinvointia, perhesuhteita, sosiaalisia suhteita ja vaikuttaa haitallisesti koulunkäyntiin, työssäkäyntiin tai muihin tärkeisiin elämänaloihin. Diagnoosia varten pelaamiskäytöksen tulee olla jatkunut 12 kuukautta, joskin tästä vaatimuksesta voidaan joustaa tarvittaessa. (ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics 2018.)

Diagnoosi on herättänyt voimakasta kritiikkiä ja keskustelua, ja jakanut tutkimuskenttää. Osa tutkijoista (esim. Kuss, Griffiths & Pontes 2016; Billieux ym. 2017; van den Brink 2017; Griffiths ym. 2017; Király & Demetrovics 2017) katsoo, että diagnoosille on tarve muun muassa ongelmista kärsivien auttamisen helpottamiseksi, ja jotta pelaamishäiriön hoito saataisiin esimerkiksi sairaskorjauksen piiriin. Nämä tutkijat ovat myös peräänkuuluttaneet lisätutkimusta ja yhteistyötä, jotta saataisiin aikaan yhteisymmärrys termistöstä ja diagnoosin kriteereistä. Toiset tutkijat ovat huomauttaneet (esim. Van Rooij & Kardefelt-Winther 2017; Aarseth ym. 2017; Nielsen 2018) ongelmista olemassa olevassa tutkimuksessa, termistössä ja määrittelyissä. He katsovat, että näyttöä ei ole riittävästi diagnoosin tarpeisiin, ja vaativat siksi pelaamishäiriön käsitteen uudelleen määrittelyä ja uuden pohjateorian laadintaa. Kritiikissä on ilmaistu huolta muun muassa arkisen käytöksen patologisoinnista (esim. Kardefelt-Winther ym. 2017; Nielsen 2018; ks. myös Billieux ym. 2015), monimutkaisen asian haitallisesta yksinkertaistamisesta ja mahdollisten väärin diagnoosien aiheuttamista haitoista (esim. Aarseth ym. 2017).

Ongelmallista pelaamista on tutkimuskirjallisuudessa yleensä käsitelty joko painottaen pelaajan riippuvuussuhdetta peleihin ja pelaamiseen tai tarkastellen pelaamista seurauksena muista ongelmista (esim. Nielsen 2018). Ongelmallisen digitaalisen pelaamisen tutkimuksen juuret ovat ongelmallisen rahapelaamisen tutkimuksessa (Coulson, Ferguson & Barnett 2011; Gentile ym. 2011), mikä vuorostaan on osa laajempaa toiminnallisten riippuvuuksien tutkimuskenttää (esim. Billieux ym. 2015). Tutkimukset, joissa pelaamista on käsitelty muiden ongelmien seurauksena, ovat ammentaneet esimerkiksi psykologian ja kasvatustieteen motivaatio- ja tarveteorioista. Erilaiset näkökulmat esiintyvät usein myös samassa tutkimuksessa.

Kansainväliset arviot ongelmallisen pelaamisen laajuudesta vaihtelevat, mutta aiemman tutkimuksen perusteella puhutaan prosentuaalisesti pienestä osasta pelaajia. Griffithsin (2016) ja Fergusonin, Coulsonin ja Barnettin (2011) tutkimuskatsausten perusteella ongelmallisesti pelaavia on alle 10 % pelaavista nuorista ja nuorista aikuisista. Useat suuret kansainväliset otokset (esim. Van Rooij ym. 2011; Pápay ym. 2013; Müller ym. 2015) viittaavat selvästi pienempään, jopa alle 2 % esiintyvyyteen. Esimerkiksi Gentile työryhmineen

(Gentile 2009; Gentile ym. 2011) on kuitenkin raportoinut korkeampia, 8–9 % esiintyvyyksilukuja. Ongelmallista pelaamista on arvioitu lukuisilla erilaisilla kriteereillä ja mittareilla: Kingin työryhmän (King ym. 2013) katsausartikkelissa listataan 18 eri mittaria, jotka poikkeavat toisistaan teoreettisilta lähtökohdiltaan. Ferguson, Coulson ja Barnett (2011) ovat huomauttaneet erityisesti alkujaan ongelmallisen rahapelaamisen tarkasteluun tarkoitettujen mittarien pohjalta kehitettyjen välineiden mahdollisesta yliherkkyydestä tunnistaa normaali, ongelmaton peliharrastus ongelmalliseksi (ks. myös Nielsen 2015). Lukujen vertailua vaikeuttaa myös termistön sekavuus, sillä ongelmallisella pelaamisella on tarkoitettu eri tutkimuksissa sekä vakavia haittoja aiheuttavaa pelaamista että pelaamista, johon liittyy vaihtelevasti ongelmallisen pelaamisen elementtejä.

Suomessa ongelmallista pelaamista on tarkasteltu rajallisesti. Männikön työryhmän aiemmassa tutkimuksessa (Männikkö, Billieux & Kääriäinen 2015) potentiaalisia ongelmallisesti pelaavia oli 9,1 % vastaajista, joskin Männikkö itse (2017) on kehottanut varovaisuuteen tuloksen tulkinnassa. Männikön työryhmän tuoreemmassa, ammattikoululaisille tehdyssä tutkimuksessa ongelmallisen pelaamisen esiintyvyys oli 1,3 % (Männikkö ym. 2019b). Karhulahden ja Koskimaan (2019) tuloksissa 0,6 % pelaajista raportoi kokevansa pelaamisensa lähes aina ongelmalliseksi. Mikäli mukaan luetaan pelaamisensa usein ongelmalliseksi kokevat, luku on 1,4 %. Tämä on samaa suuruusluokkaa kuin muissa Länsi-Euroopan maissa: Saksassa esiintyvyydeksi on arvioitu 0,3–3 % (Rehbein ym. 2010), Alankomaissa 4–6 % (Lemmens, Valkenburg & Peter 2011), Norjassa 0,6–4,1 % (Mentzoni ym. 2011), Tanskassa 1,1–3,9 % (Holstein ym. 2014) ja Ruotsissa 1,3–2,4 % (Vadlin ym. 2015). On mahdollista, että esiintyvyys on Suomessa selvästi korkeampi (ks. Männikkö, Billieux & Kääriäinen 2015; Männikkö 2017; vrt. Männikkö ym. 2019b), mutta erilaiset käytetyt mittarit (ks. King ym. 2013) vaikeuttavat vertailua.

Pelaamisen haittoja on kysytty myös suomalaisten pelaamista tarkastelevissa Pelaajabarometreissa. Vuoden 2015 barometrin (Mäyrä, Karvinen & Ermi 2016) mukaan 10–19-vuotiaista vastaajista 5,8 % oli kohdannut toistuvasti ajankäyttöön liittyviä ongelmia pelaamisen vuoksi. Vuoden 2018 barometrissa (Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018) vastaava osuus oli 2,3 %. Koska ongelmia ei määritelty tarkemmin kyselyssä, on mahdollista, että varsinaista päivittäisen elämän sujuvuutta toistuvasti haittaavaa ongelmallista pelaamista on tästä vain osa. Kummassakin Pelaajabarometrissa tekijät huomauttavat, että ”pelaikaongelma” voi nuoren pelaajan kohdalla tarkoittaa esimerkiksi vanhempien pelaamiselle asettamia aikarajoja, jotka pelaaja itse kokee ongelmiksi.

Vaikka pelaamiseen liittyvistä ongelmista kärsii todennäköisesti vain pieni osa pelaajista, pelaajien suuren määrän vuoksi puhutaan silti melko suurista joukoista ihmisiä. Edellä mainitun Pelaajabarometri 2018:n mukaan 69,8 % 10–19-vuotiaista suomalaisnuorista pelaa vähintään viikoittain digitaalisia pelejä. Koska tähän ikäluokkaan kuuluu noin 600 000 nuorta (Tilastokeskus 2018), vähintään

viikoittain pelaavia on yli 400 000. Tällöin on perusteltua olettaa Suomessa olevan pelkästään 10–19-vuotiaiden ikäluokassa tuhansia lapsia ja nuoria, joilla pelaaminen on yhteydessä erilaisiin elämän ongelmiin.

Ongelmallisen pelaamisen tunnistamiseen niin tutkimuksessa kuin hoito- ja kasvatustyössä liittyy erilaisia haasteita. Näistä keskeisiä ovat pelaamisen osuuden tunnistaminen henkilön ongelmien kokonaisuudessa, sekä ongelmallisen pelaamisen ja intensiivisen, mutta ongelmattoman, pelaamisen erottaminen toisistaan (Ferguson, Coulson & Barnett 2011; Kuss & Griffiths 2012; Nielsen 2015; Griffiths 2016; Przybylski, Weinstein & Murayama 2016; Kardefelt-Winther ym. 2017).

Ongelmallinen pelaaminen saa monenlaisia muotoja, eikä sille ole kyetty osoittamaan yksittäistä syytä. Erilaisten yksilöön liittyvien tekijöiden, pelaamisen motiivien ja pelien ominaisuuksien tiedetään olevan yhteydessä ongelmalliseen pelaamiseen (Kuss & Griffiths 2012; Festl, Scharkow & Quandt 2013; Griffiths 2016; Männikkö 2017; Männikkö ym. 2019b). Yksilöön liittyviä tekijöitä ovat esimerkiksi heikot sosiaaliset taidot (Gentile ym. 2011; Lemmens, Valkenburg & Peter 2011; Blinka & Mikuška 2014), heikko itsetunto (Lemmens, Valkenburg & Peter 2011), impulsiivisuus (Gentile ym. 2011), yksinäisyys (Lemmens, Valkenburg & Peter 2011; Haagsma 2012), vajavaiset itsesäätelytaidot (Haagsma 2012; Liao ym. 2015), keskittymishäiriöt (Gentile 2009) ja masennus (Desai ym. 2010; Hellström ym. 2015).

Miehet vaikuttavat olevan naisia alttiimpia pelaamiseen liittyville ongelmille, ja erityisesti nuoret miehet ovat riskiryhmää (Gentile ym. 2011; Mentzoni ym. 2011; Holstein ym. 2014; Hellström ym. 2015; Griffiths 2016; Männikkö 2017; Männikkö 2019a). Ongelmallista pelaamista esiintyy kuitenkin myös naispuolisilla pelaajilla (esim. Lopez-Fernandez, Williams & Kuss 2019). Erityisesti pojilla etäiset suhteet vanhempiin, etenkin isään, ovat yhteydessä ongelmalliseen pelaamiseen (Choo ym. 2014; Kim ym. 2018; Su ym. 2018).

Motiiveista pelaamisen käyttäminen tunteiden säätelyyn (Haagsma 2012; Kardefelt-Winther 2014), eskapismi (Li, Liao & Khoo 2011; Hagström & Kaldo 2014; Kaczmarek & Drązkowski 2014; Kardefelt-Winther 2014; Hellström ym. 2015; Király ym. 2015; Männikkö 2017) ja kilpailullisuus (Király ym. 2015) on yhdistetty kasvaneeseen ongelmallisen pelaamisen todennäköisyyteen. Haagsman (2012), Kardefelt-Wintherin (2014), Nielsenin (2015), Baxin (2016) ja Snodgrassin työryhmän (2018) tulokset viittaavat siihen, että pelaamisen kehittymistä ongelmalliseksi voidaan lähestyä tarkastelemalla pelaamisen asemaa pelaajan päivittäisessä elämässä. Mainituissa tutkimuksissa ongelmapelaajiksi määritellyt nuoret kertovat haastatteluissa ja kirjeissä erityisesti siitä, miksi he pelaavat, ja avaavat paitsi motiivejaan, myös esimerkiksi sellaisia persoonallisuuspiirteitään, joiden he katsovat vaikuttavan runsaaseen pelaamiseen. Suomessa esimerkiksi Männikkö (2017, 85) sekä Kuuluvainen ja Mustonen (2017, 88–89) ovat peräänkuuluttaneet ongelmallisen pelaamisen

tarkasteluun lisää laadullista tutkimusta, jotta pelaajien näkökulma saataisiin paremmin esiin.

Tulokset sosiaalisuusmotiivin merkityksestä vaihtelevat: Hellströmin työryhmän (Hellström ym. 2015) tuloksissa hauskanpito tai sosiaaliset suhteet pelaamisen motiiveina olivat yhteydessä vähäisempään ongelmapelaamisen todennäköisyyteen, ja Hagström ja Kaldo (2014) totesivat sosiaalisuusmotiivin toimivan ongelmalliselta pelaamiselta suojaavana tekijänä. Blinkan ja Mikuškan (2014) tuloksissa sosiaalisuusmotiivi oli yhteydessä korkeampaan ongelmariskiin, joskin melko pienenä selittäjänä. Snodgrass on tunnistanut ilmiön (Snodgrass ym. 2018), jossa sosiaalisesti taitavilla pelaajilla pelaaminen ystävien kanssa kertoo muutenkin aktiivisesta sosiaalisesta elämästä, kun taas sosiaalisilta taidoiltaan heikomman pelaajan kohdalla sosiaalisuusmotiivi voi kertoa esimerkiksi kasvokkaisten sosiaalisten tilanteen pelosta tai siitä, että pelaaja yrittää lievittää yksinäisyyttään pelaamalla, mutta ei onnistu siinä.

Pelien ominaisuudet voivat nekin olla tekijä ongelmallisuudessa (King, Delfabbro & Griffiths 2011; Festl, Scharnow & Quandt 2013; Männikkö 2017; Männikkö ym. 2019b). Pelit tehdään yleensä jo lähtökohtaisesti olemaan pelaajilleen miellyttäviä kokemuksia, ja erilaiset pelit vastaavat pelaajiensa erilaisiin tarpeisiin (Sherry ym. 2006). Erityisesti palkkiomekaniikat ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat olevan merkittävässä roolissa ongelmallisuudessa (King, Delfabbro & Griffiths 2011). Samanlaiset tekijät ovat ylipäänsä merkittäviä, kun tarkastellaan pelaajien pysymistä tietyn pelin parissa (Debeauvais ym. 2011; Park ym. 2017). Tämän vuoksi ajatus siitä, että yhdistyessään muihin tekijöihin myös pelin rakennetekijät voivat kasvattaa ongelmallisuusriskiä, on perusteltu. Aiheesta ei kuitenkaan vielä ole riittävästi empiiristä tutkimusta (Griffiths 2016). Ongelmapelaamisen tutkimuksessa on pelityypeistä tarkasteltu etenkin massiivimoninpelattavia verkkoroolipelejä, kuten *World of Warcraft* tai *EVE Online*. Lajityypin peleissä yhdistyvät avoin, melko vapaasti tutkittava pelimaailma, mahdollisuus kokeilla erilaisia rooleja, sosiaalinen kanssakäyminen, pelin päättymättömyys ja mahdollisuus kehittää omaa hahmoa lähes rajattomasti.

Ongelmallisen pelaamisen yhteydessä esiintyy monenlaisia haittoja, jotka ovat usein sidoksissa pelaamisen tapoihin. Keskeisinä on nostettu esiin erilaisia psykososiaalisia haittoja, kuten koulun, työn tai pelien ulkopuolisen sosiaalisen elämän laiminlyönti ja tämän mukanaan tuoma stressi (Rehbein, Kleimann & Mößle 2010), yksinäisyys (Lemmens, Valkenburg & Peter 2011), masennus ja ahdistus (Mentzoni ym. 2011; Männikkö, Billieux & Kääriäinen 2015) sekä heikentyneet sosiaaliset taidot (Lemmens, Valkenburg & Peter 2011). Fyysisinä haittoina on raportoitu esimerkiksi erilaisia tarkemmin määrittelemättömiä kipuja (Peng & Liu 2010) ja univaikeuksia (Männikkö, Billieux & Kääriäinen 2015).

Ongelmallisen pelaamisen voidaan katsoa olevan yhteydessä merkittäviin hyvinvoinnin ongelmiin. Ongelmallisen pelaamisen vaikutusten tutkimuksesta valtaosa on kuitenkin poikittaistutkimusta, mikä vaikeuttaa kausaalisuhteiden

tarkastelua. Myös erilaisista mittareista ja määritelmistä johtuvat erot hankaloittavat tutkimusten keskinäistä vertailua. (Männikkö ym. 2017b.)

### ***Pelaaminen, aggressiivisuus ja väkivaltainen käytös***

Digitaalisen pelaamisen, pelien väkivaltaisen sisällön, aggressiivisuuden ja väkivaltaisen käytöksen keskinäinen suhde on ollut merkittävä osa digitaalisen pelaamisen tutkimusta ja peleistä käytävää julkista keskustelua jo 70- ja 80-luvun taitteesta lähtien (Pasanen 2017; ks. esim. Condry & Keith 1983), ja keskustelua käydään yhä aktiivisesti (esim. Kühn ym. 2018; Prescott, Sargent & Hull 2018). Aiheesta on tehty myös kotimaista tutkimusta (Salokoski 2005; Wallenius, Punamäki & Rimpelä 2007). Keskustelu muistuttaa keskustelua ongelmallisesta pelaamisesta, sillä tutkimuskenttä on voimakkaasti jakautunut, ilmiöstä ja sen laajuudesta on huomattavan erilaisia tulkintoja ja puheenvuorot ovat toisinaan erittäin jyrkkiä.

Sanat aggressio ja aggressiivisuus ovat sekoittuneet jokapäiväisessä kielessä. Alun perin aggressiolla on tarkoitettu aggressiivista käyttäytymistä ja aggressiivisuudella persoonallisuuden piirrettä. On aiheellista huomata, että aggressio voi olla myös sanallista: kaikki väkivalta on aggressiota, mutta kaikki aggressio ei ole väkivaltaa. (Viemerö 2006.)

Pelaamisen, aggressiivisen käytöksen ja aggressiivisten tunteiden suhteesta on tehty useita, tuloksiltaan ristiriitaisia meta-analyyseja (esim. Anderson ym. 2010; Greitemeyer & Mügge 2014; Ferguson 2015; Hilgard, Engelhardt & Rouder 2017; Prescott, Sargent & Hull 2018). Meta-analyyseissa on pääosin päädytty tulokseen, jonka mukaan digitaalisten pelien pelaaminen lisää aggressiivisia tuntemuksia ja kasvattaa aggressiivisen käyttäytymisen riskiä, joskin vähäisesti. Ferguson (2015) ja Hilgard, Engelhardt ja Rouder (2017) ovat toisaalta kritisoineet esimerkiksi Andersonin työryhmän (2010) meta-analyysia voimakkaasti muun muassa tarkoitushakuisesta tutkimusten valinnasta.

Aiheesta tehty tutkimus on erittäin ristiriitaista, ja tuoreissakin tutkimuksissa tulokset poikkeavat toisistaan. Verheijen ym. (2018) ja Lobel ym. (2018) eivät löytäneet alaikäisiä pelaajia käsittelevissä pitkittäistutkimuksissaan pelaajissa aggressiivisuutta tai väkivaltaista käytöstä lisäävää vaikutusta, kuten eivät myöskään aikuisia pelaajia tutkineet Kühn ym. (2018). Myöskään Przybylskin ja Weinsteinin (2019) tuloksissa väkivaltaisten pelien pelaamisen ja aggressiivisen käytöksen välillä ei esiintynyt yhteyttä. Gabbiadinin ja Rivan (2018) tuloksissa väkivaltaisten pelien ja sosiaalisen poissulkemisen yhdistelmä sen sijaan lisäsi nuorten aggressiivisia taipumuksia. Greitemeyerin (2018) ja Verheijenin ym. (2018) tuloksissa väkivaltaiset pelit lisäsivät aggressioita pelaajan ystävissä.

Aiemman tutkimuksen tarkastelu paljastaa aiheen monimutkaisuuden. Käsitellyt asiat, pelaaminen, aggressiivisuus ja väkivaltainen käytös, ovat kaikki moniulotteisia kokonaisuuksia. Esimerkiksi jo käsitteet pelaaminen ja väkivaltainen peli ovat hyvin epämääräisiä: kuten Kallio, Mäyrä ja Kaipainen

(2009, 2) toteavat, digitaalisesta pelaamisesta ei ole mielekästä puhua yksikössä ilmiön monipuolisuuden vuoksi. On myös keskeistä pohtia, mikä on väkivaltainen peli (ks. Ferguson 2015). Sarjakuvamainen kevytstrategia *Clash of Clans* (ikäraja 7), kilpailullinen toimintapeli *Counter-Strike: Global Offensive* (ikäraja 16) ja mustan huumorin sävyttämä rikollisseikkailu *Grand Theft Auto V* (ikäraja 18) sisältävät kaikki väkivaltaa, mutta ovat peleinä aivan erilaisia ulkoasultaan ja pelimekaniikaltaan, minkä lisäksi väkivalta esiintyy kussakin pelissä erilaisessa kontekstissa.

Pelaamisen ja aggressiivisten ajatusten ja käytöksen suhteeseen vaikuttavat monet muutkin asiat kuin väkivaltainen sisältö. Aiemmassa tutkimuksessa tällaisiksi on tunnistettu muun muassa edellä mainittu sosiaalinen poissulkeminen (Gabbiadini & Riva 2018), vanhemman ja lapsen välinen kommunikaatio (Wallenius, Punamäki & Rimpelä 2007), pelin kilpailullisuus (Schmierbach 2010; Adachi & Willoughby 2011) ja pelaajan kokemus omista pelaamistaidoistaan (Przybylski ym. 2014). Näistä kilpailullisuuden ja heikosta osaamisesta johtuvan turhautumisen on todettu lisäävän aggressiivisuutta riippumatta väkivaltaisesta sisällöstä (Adachi & Willoughby 2011; Przybylski ym. 2014). Väkivaltaa sisältävät pelit ovat usein toiminnallisia, kilpailullisia ja nopeatempoisia, ja Willoughby, Adachi ja Good (2012) huomauttavatkin, että nämä elementit voivat olla vaihtoehtoinen tai lisäselittäjä peliväkivallan ja aggression suhteelle.

Aiemman tutkimuksen perusteella pelaamisen ja aggressiivisuuden suhde on epäselvä. Vaikka pelaamisen ja aggressiivisten tunteiden yhteyden olemassaolo on osoitettu useissa tutkimuksissa, on ilmeistä, että suhde ei ole yksinkertainen, vaan siihen vaikuttavat niin pelin kuin pelaajankin ominaisuudet. Tutkimuskentän voimakkaan jakautumisen vuoksi tutkijan on helppoa poimia kirjallisuudesta runsaasti omaa argumentointia tukevia lähteitä, mikä osaltaan hankaloittaa ilmiön tarkastelua ja polarisoi tutkimuskenttää. Kuten ongelmallisen pelaamisen kohdalla, pidän myös eri alojen vuoropuhelun puuttumista keskeisenä ongelmana.

Vaikuttaa siltä, että pelaamisen ja aggression tunteiden välillä on olemassa jonkinlainen suhde, kun taas pelaamisen ja väkivaltaisen käytöksen välisestä suhteesta ei ole riittävää tutkimusnäyttöä. Suhteen voimakkuudesta tai syystä ei kuitenkaan vallitse yhteisymmärrystä, eikä esimerkiksi pelkkä väkivaltainen sisältö riitä selittäjäksi, mikäli se ylipäänsä on selittäjä. Monien selittäjien olemassaolo viittaa myös siihen, että mahdolliset vaikutukset ei ole yleismaailmallisia, vaan vaihtelevat pelaaja- ja tilannekohtaisesti. Kuten tutkijat keskustelun eri puolilta ovat todenneet (esim. Willoughby, Adachi & Good 2012; Ferguson 2015; Bender, Plante & Gentile 2018), aihe kaipaa osakseen tarkempaa ja monipuolisempaa käsittelyä.

## 4 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen pääkysymys on: minkälaisia vaatimuksia nuorten kokemukset pelaamisesta ja pelihaitoista asettavat kotien pelikasvatukselle? Koska kysymys on hyvin laaja, vastaan siihen kolmella osatutkimuksella, joissa käsittelen nuorten pelaamista eri näkökulmista. Yhdistämällä näiden osatutkimusten tulokset esittelemääni pelisivistysajatteluun ja tutkimukseni teoreettiseen viitekehykseen, muodostan tutkimukseni lopuksi viisi ihanteellisen pelikasvatuksen teesiä, jotka rakentuvat sekä teorian että empirian ympärille.

Nuorten pelikasvatuksessa on huomioitava erilaisia nuorten digitaaliseen pelaamiseen liittyviä tekijöitä, kuten pelaamisen motiivit, nuorten omat käsitykset pelaamisesta ja pelihaitat. Näiden aihealueiden väliset jännitteet ovat keskeinen osa kuvaamaani pelikasvatusta, jossa pyritään laajentamaan nuorten pelisivistyksellistä osaamista, vahvistamaan näiden toimijuutta digitaalisen pelaamisen kulttuureissa, sekä tukemaan nuorten henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Osatutkimukseni käsittelevät näitä aiheita.

Osatutkimusten avulla vastaan kahteen tutkimuskysymykseen, jotka tarkastelevat nuorten pelaamisen eri osa-alueita. Olen muotoillut kysymykset seuraavasti:

1. Millä tavalla pelaamisen määrä ja pelihaitat vaikuttavat pelaavien nuorten elämään? (Osatutkimukset 1, 2, 3)
2. Mitä pelaamismotiivit ja nuorten kokemukset ja näkemykset pelaamisen käsittelystä ja rajoittamisesta kertovat nuorten pelaamisesta? (Osatutkimukset 2, 3)

Näiden kahden kysymyksen avulla kuvaan nuorten pelaajien elämää pelikasvatuksen kannalta keskeisistä näkökulmista. Kysymykset käsittelevät pelaamisen paikkaa päivittäisessä elämässä: toisaalta pelaamiseen liittyviä haittoja ja toisaalta sitä, mikä nuoria innostaa pelaamaan. Samalla tarkasteluun nousevat erilaisten hyvinvoinnin osa-alueiden, pelaamisen määrän ja erilaisten kasvatustilanteiden monimutkaiset suhteet. Kysymysten kautta nuorten omat kokemukset tulevat merkittäväksi osaksi aiheen käsittelyä. Käsittelen kumpaan tutkimuskysymykseen erikseen diskussioluvussa 7.

Kahdessa ensimmäisessä osatutkimuksessa tarkastelen pelaamista kvantitatiivisesti ja yleisemmällä tasolla. Tarkastelun keskiössä ovat pelaamisen yhteydet erilaisiin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Osatutkimukset valottavat pelaamiseen liittyviä riskejä ja niiden hallintaa ja syitä. Samalla ne auttavat muodostamaan kokonais kuvaa käsitelystä ilmiöstä: minkälaisia haittoja ja riskejä pelaamiseen liittyy? Miten pelaavat tai runsaasti pelaavat nuoret eroavat



vähemmän pelaavista tai pelaamattomista nuorista, ja onko ryhmällä ylipäättään eroa?

Osatutkimuksessa 1 käsittelen nuorten digitaalista pelaamista ja etenkin pelihaittoja laajalla otoksella. Tarkastelen suuren kyselytutkimusaineiston kautta pelaamisen määrän yhteyttä erilaisiin nuorten elämän osa-alueisiin, kuten koulumenestykseen, pelihaittoihin ja vapaa-ajanviettoon. Etenkin runsas pelaaminen on esitetty julkisessa keskustelussa riskinä nuorten hyvinvoinnille ja koulumenestykselle (esim. Korhonen 2018; Suvinen 2018), mutta tutkimustulokset ovat ristiriitaisia (esim. Ip, Jacobs & Watkins 2008; Brunborg, Mentzoni & Frøylund 2014; Ferguson 2015).

Osatutkimus 2 keskittyy keskimääräistä runsaammin pelaaviin nuoriin. Käsittelen pelitapahtumien yhteydessä kerätyn kyselyaineiston avulla pelihaittojen esiintyvyyttä pelaamista harrastavilla nuorilla. Samalla tarkastelen pelaamisen määrän, motiivien, liiallisen pelaamisen kokemusten ja erilaisten rajoituskeinojen yhteyttä koettuihin haittoihin. Aiemmassa tutkimuksessa (esim. Kardefelt-Winther 2014; Király ym. 2015; Männikkö 2017) etenkin pelaamismotiivien on osoitettu olevan yhteydessä pelaamisen haittoihin. Erilaisista rajoituskeinoista on vähemmän tutkimustietoa, joskin ainakin yhden tutkimuksen (Benrazavi, Teimouri & Griffiths 2015) mukaan rajoittaminen ei vaikuta tehokkaalta tavalta vähentää ongelmallista pelaamista.

Osatutkimus 3 käsittelee nuorten itse sanoittamia kokemuksia ja näkemyksiä pelaamisesta. Siinä, missä kaksi ensimmäistä osatutkimusta tarjoavat yleiskuvan ilmiöstä ja etenkin sen varjopuolista, kolmas osatutkimus valottaa pelaavien nuorten käsityksiä: mikä peleissä kiehtoo? Miten pelejä käsitellään kotona? Kokevatko nuoret itse pelaamisen haitalliseksi? Kolmannen osatutkimuksen laadullinen tutkimusote antaa käsitellystä ilmiöstä erilaista tietoa kuin määrällisiin menetelmiin perustuvat osatutkimukset 1 ja 2. Pelaamisen käsittelyä kotona on lähestytty yleensä vanhempien näkökulmasta (esim. Madill 2011; Eklund & Bergmark 2013; Russell & Johnson 2016; Martins, Matthews & Ratan 2017), mutta nuorten käsityksiä on tarkasteltu harvemmin. Vaikka pelihaitat esiintyvät myös kolmannessa osatutkimuksessa, aiempi tutkimus on osoittanut (esim. Nielsen 2015) että nuorten käsitykset pelaamiseen liittyvistä haitoista eivät aina vastaa tutkijoiden käsityksiä. Pelaamismotiivien on aiemmassa tutkimuksessa havaittu olevan sekä pelaamisen että pelihaittojen tärkeä selittäjä (ks. 3.2; 3.3). Jäsenmän osatutkimuksessa pelaamismotiiveja edellä esittelemäni itsemääräämisteorian kautta.

Luvussa 8 esittelemäni vastaus väitöstutkimuksen laajaan pääkysymykseen on synteesi kolmen osatutkimuksen tuloksista, tutkimuksessa esittelemästäni pelisivistysajattelusta, aiemmasta tutkimuksesta sekä eri rooleissa kartuttamastani asiantuntijatiedosta. Vaikka pelaamisen motiiveja ja pelaamistapoja, pelihaittoja ja pelaamista käsittelevää kasvatusta on käsitelty aiemmin tutkimuksessa, näitä ei tietääkseni ole käsitelty aiemmin yhtenä kokonaisuutena kasvatuksen

Mikko Meriläinen

viitekehyksessä. Käyttämäni aineistot kohdistavat tarkastelun suomalaisiin nuoriin, mutta havainnot kuvaavat todennäköisesti nuoria pelaajia laajemminkin.

## 5 Tutkimusmenetelmät ja aineistot

Tässä luvussa kuvaan tutkimuksessa käyttämäni menetelmät, ja asemoin itseni suhteessa tutkittavaan aiheeseen. Esittelen ensin käyttämäni tutkimusmenetelmät, käsittelemäni aineistot sekä tutkimukseen liittyvät keskeiset tutkimuseettiset kysymykset. Kuvaan lopuksi, kuinka tutkimukseni sijoittuu osaksi laajempaa tutkimuskenttää, ja tarkastelen valitsemani monitieteellisen lähestymistavan vahvuuksia ja heikkouksia.

Toteutin tutkimukseni monimenetelmällisenä. Esimerkiksi Lieberoth ja Roepstorff (2015) katsovat, että monimenetelmällinen tutkimustapa, jossa pelaamista lähestytään erilaisilla tarkastelun tasoilla, on hyödyllinen pelaamista tutkittaessa. Pelien ja pelaamisen tutkimus on nuori, moni- ja poikkitieteinen tutkimuskenttä, jolla aihetta on lähestytty eri tieteenalojen näkökulmista, käyttäen erilaisia tutkimusmetodeja ja pohjaten erilaisiin tutkimustraditioihin. Lankosken ja Björkin (2015) mukaan edellä mainittujen ominaisuuksien vuoksi tutkijan on pelaamisen ilmiötä tutkiessaan mahdollista valita käsiteltyyn aiheeseen parhaiten sopivat menetelmät laajasta valikoimasta.

Hyödynsin tutkimuksessani kolmea eri aineistoa. Näistä kaksi olivat Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry:n keräämiä ja käyttööni luovuttamia määrällisiä aineistoja: vuonna 2011 Vantaan kouluista kerätty Pelaavat nuoret Vantaalla -aineisto (aineisto 1) ja vuonna 2015 pelitapahtumista kerätty Pelaajien hyvinvointikysely -aineisto (aineisto 2). Kolmannen, laadullisen aineiston keräsin itse vuonna 2018 helsinkiläisessä lukiossa (aineisto 3).

### 5.1 Monimenetelmällinen tutkimusote

Monimenetelmällisellä tutkimusotteella tarkoitetaan väljästi määriteltynä tutkimustapaa, jossa laadullisen ja määrällisen tutkimuksen näkökulmia ja työtapoja yhdistellään tarkoituksenmukaisesti (Johnson, Onwuegbuzie & Turner 2007; Tashakkori & Creswell 2007). Lähestymistavan vahvuutena pidetään triangulaatiota, jossa eri tutkimusmenetelmät tuottavat erilaista tietoa tutkitusta aiheesta, ja menetelmien hyödyntäminen yhdessä tuottaa informatiivisempia ja tasapainoisempia tuloksia kuin menetelmät yksinään (Johnson, Onwuegbuzie & Turner 2007; Östlund ym. 2011; Lieberoth & Roepstorff 2015). Monimenetelmällisessä tutkimuksessa on kyse muustakin kuin vain erilaisten menetelmien käyttämisestä samassa tutkimuksessa: menetelmien on muodostettava mielekäs, perusteltu kokonaisuus läpi tutkimusprosessin, ja tutkijan on tehtävä läpinäkyväksi kuinka menetelmävalintoihin päädyttiin (Lieberoth & Roepstorff 2015).

Päätin toteuttaa tutkimuksen monimenetelmällisenä kolmesta, toisiinsa kietoutuvasta syystä, jotka olivat käytössä olleet aineistot, tutkittava aihe sekä tutkimuskentän tarpeet. Alkuperäisten aineistojen (aineistot 1 ja 2) tarkastelussa kävi ilmi, että vaikka aineistot antoivat runsaasti tietoa nuorten pelihaitoista ja pelaamismääristä, ne eivät vastanneet riittävästi tiedontarpeeseen pelaamisen merkityksistä. Lisäksi aineistoissa käytetyt kyselyt oli muotoiltu siten, että niiden tulokset kuvasivat ilmiötä hyvin rajallisesti: aineistoista sai esimerkiksi tietoa haittojen yleisyydestä, mutta ei siitä, miten vastaajat näihin haittoihin suhtautuivat.

Pelaamiseen liittyvät haitat ovat monimutkainen kokonaisuus, ja haittojen asema osana peliharrastusta on epäselvä. Laadullisen tiedon tarve on tuotu esiin aiemmassa tutkimuksessa (esim. Nielsen 2015; Bax 2016; Kuuluvainen & Mustonen 2017; Männikkö 2017), ja esimerkiksi Nielsenin (2015) haastattelut ongelmapelaajiksi luokiteltujen nuorten kanssa osoittavat pelaajan oman kokemuksen merkityksen haittoja arvioitaessa. Aineisto 1 ei antanut tällaiseen tarkasteluun lainkaan mahdollisuutta. Aineisto 2 sisälsi joitakin vastaajien avoimia vastauksia, mutta ainoastaan liittyen pelaamisen hallintaan.

Edellä mainitsemistani syistä johtuen keräsin määrällisten kyselyaineistojen tueksi laadullisen aineiston (aineisto 3), joka toi tarkasteluun yksityiskohtaisempaa tietoa. Laadin avoimet kysymykset siten, että ne täyttivät aineistojen 1 ja 2 aukkoja: kysymykset käsittelivät pelaajien omia kokemuksia pelaamisen merkityksistä, pelihaitoista ja pelaamisen kasvatuksellisesta käsittelystä. Laadullinen aineisto mahdollisti yksilöllisemmät ja tarkemmat vastaukset. Vastaajat vastasivat kysymyksiin omin sanoin ja vastaamiseen oli varattu runsaasti aikaa, mikä tuotti hyvin erilaisen aineiston kuin laajat monivalintakyselyt. Pidän merkittävänä sitä, että nuorten pelaamista käsiteltäessä nuorten omat näkökulmat pelaamiseen liittyen tuodaan esiin.

Kolme erilaista aineistoa käsittelevät nuorten pelaamista kolmessa eri mittakaavassa. Aineisto 1 mahdollistaa paitsi suuren vastaajajoukon käsittelyn, myös vertailun aktiivisesti pelaavien ja pelaamattomien nuorten välillä. Aineisto 2 koostuu aktiivisesti pelaavista, verkkopelitapahtumiin osallistuvista pelaajista, ja on aineistoa 1 uudempi. Aineisto 3 kuvaa pelaamista yksityiskohtaisemmin yksilön tasolla, ja on aineistoista kaikkein tuorein. Aineistot 1 ja 2 ja niiden tilastollinen käsittely luovat yleiskuvaa ilmiöstä, kun taas aineisto 3 ja sen laadullinen analyysi tuovat kuvaan lisää yksityiskohtia. Näin kolme aineistoa erilaisine käsittelytapoineen muodostavat ilmiöstä paremman kokonaiskuvan kuin määrällinen tai laadullinen lähestyminen yksinään. Tällaista tutkimuksen muotoa kutsutaan selittäväksi monimenetelmälliseksi peräkkäistutkimukseksi (*explanatory sequential mixed method design*) (Creswell 2014).

Kyselyaineistojen tilastollisen tarkastelun ja yksityiskohtaisemman avovastausaineiston laadullisen analysoinnin lisäksi hyödynnän tutkimuksen analyysivaiheessa omia kokemuksiani ja huomioitani tutkittavasta aiheesta.

Asetelma, jossa tutkija on itsekin pelaaja, on pelitutkimuksessa yleinen (Mäyrä, Van Looy & Quandt 2013), ja Stenros (2015) katsoo, että itse pelaaminen tuo pelitutkijalle arvokasta ymmärrystä peleistä ja pelaamisesta. Hän kuitenkin korostaa, että tutkijan position on oltava selkeä.

Olen itse harrastanut digitaalista pelaamista aktiivisesti yli 30 vuotta, minkä lisäksi olen työskennellyt pelihaittatyön asiantuntijana ja nuorten pelaamista ja pelihaittoja käsittelevänä kouluttajana. Näiden tehtävien lisäksi olen ollut aktiivinen julkinen keskustelija lasten ja nuorten pelaamiseen liittyen ja ollut mukana perustamassa ja koordinoimassa monialaista pelikasvatustoimijoiden ammattilaisverkostoa. Näissä erilaisissa rooleissa olen tarkastellut pelaamista ja keskustellut siitä monista erilaisista näkökulmista, mikä on vaatinut runsaasti oman position tarkastelua ja usein ristiriitaistenkin käsitysten sovittamista yhteen. Hyödynnän tutkimuksessa näissä eri positioissa kertyneitä kokemuksiani ja tekemiäni huomioita, jotka liittyvät muun muassa vanhempien ja ammattilaisten käsityksiin ja huoliin pelaamisesta, pelaajien kokemuksiin pelihaittoihin ja pelaamisen merkityksiin yksilölle.

Erilaisissa rooleissa kertyneet kokemukset auttavat minua tarkastelemaan pelikasvatukseen liittyviä kysymyksiä monipuolisemmin kuin jos lähestyisin aihetta ainoastaan ulkopuolisen tutkijan positioista. Tutkimukseni ei ole etnografia tai autoetnografia (vrt. Van Maanen 2011; Jordan 2014), vaikka se sisältääkin elementtejä molemmista, vaan aineistot ovat kolme edellä mainittua. Läpinäkyvyyden vuoksi teen tutkimuksessa selväksi, milloin vetoan henkilökohtaisiin kokemuksiini ja milloin aineistoihin.

Julkisessa keskustelussa olen ollut usein digitaalisen pelaamisen puolustajan roolissa, mikä väistämättä vaikuttaa käsityksiini aiheesta. Tästä roolista ei ole ongelmattomaa astua neutraaliin tutkijanpositioon. Katson kuitenkin, että työskentelyni pelihaittakysymysten parissa ja lukuisat keskustelut sekä vanhempien että eri alojen ammattilaisten kanssa pelaamiseen liittyvistä riskeistä auttavat muodostamaan ilmiöstä totuudenmukaisen kuvan. Latautuneita aiheita, kuten ongelmallista pelaamista ja pelaamisen mediavaikutuksia, käsitellessäni olen pyrkinyt tuomaan tasapuolisesti esiin pelaamiseen myönteisesti ja kriittisesti suhtautuvaa tutkimusta.

Olen valinnut käyttämäni menetelmät siten, että ne täydentävät toistensa puutteita, auttavat muodostamaan moniulotteisen kuvan käsiteltävästä kokonaisuudesta ja vastaavat sekä esittämiini tutkimuskysymyksiin että tutkimuskentän tarpeisiin.

### 5.1.1 Tilastolliset menetelmät

Käytin aineistojen 1 ja 2 käsittelyyn erilaisia tilastollisia menetelmiä, jotka esittelen tässä lyhyesti. Toiston välttämiseksi olen jättänyt pois tulosten tulkintaohjeet, jotka löytyvät tutkimuksen tulososiosta luvusta 6. Tilastolliseen

tarkasteluun käytin *IBM SPSS* -ohjelmiston versioita 23 ja 24. Konfirmatorisen faktorianalyysin toteutin *IBM SPSS AMOS 24*:llä.

Kahden ryhmän keskiarvojen eroja vertailllessani käytin kahden riippumattoman otoksen t-testiä. Useampien ryhmien keskiarvojen eroja tarkastelin ANOVA:lla mikäli aineiston varianssin homogeenisuus läpäisi Levenen testin ( $p > 0,05$ ), ja Kruskal-Wallis-testillä mikäli homogeenisuus ei ollut Levenen testin mukaan riittävä. Kruskal-Wallis-testin parivertailuissa käytin tilastollisen merkitsevyyden osalta Bonferroni-korjattuja arvoja.

Efektikokojen raportointia on suositeltu, koska ne kertovat tuloksista enemmän kuin pelkkä tilastollisen merkitsevyyden raportointi (Thompson 1999; Field 2013; Lakens 2013). Laskin efektikoot tekemilleni testeille käyttäen kullekin testille tyypillistä efektikoon ilmaisutapaa: t-testien kohdalla Cohenin  $d$ -arvoa, ANOVA-analyysin kohdalla  $\omega^2$ -arvoa ja Kruskal-Wallis-testin parivertailussa Fieldin (2013, 248 - 249) suosituksen mukaisesti laskettua  $r$ -arvoa ( $r = z / \sqrt{N}$ ). Koska Field (2013) katsoo, että Kruskal-Wallis-testin kokonaistestin testituloksen efektikoolla on vähäisesti informaatioarvoa, kirjasin hänen suosituksensa mukaisesti Kruskal-Wallis-testeistä ainoastaan parivertailujen efektikoot.

Tein aineistolle 2 eksploratiivisen ja konfirmatorisen faktorianalyysin muodostaakseni summamuuttujia aineiston tarkempaa tarkastelua varten ja tarkastellakseni erilaisten pelihaittojen esiintymistä yhdessä. Faktorianalyysi on iteratiivinen prosessi, jossa menetelmä ja tulokset nivoutuvat tiiviisti yhteen. Olen siksi lukemisen helpottamiseksi kuvannut käytetyt menetelmät tulososion (6.2.7) yhteydessä.

### 5.1.2 Teema-analyysi

Teema-analyysi on laadullinen tutkimusmenetelmä, jossa aineistosta etsitään ja tunnistetaan erilaisia toistuvia teemoja. Nämä teemat voivat olla tutkijan itsensä tulkitsemia tai kytkeytyä olemassa olevaan teoriakehykseen (Braun & Clarke 2006). Hyödynsin tutkimuksessani molempia lähestymistapoja. Braun ja Clarke (2006) katsovat teema-analyysin vahvuuksiksi esimerkiksi sen joustavuuden, helppouden ja nopeuden, sekä sen, että analyysi mahdollistaa aineiston monipuoliset tulkinnat.

Yhdistin teema-analyysissa kahta lähestymistapaa. Ryhmittelin kyselyvastauksia ensin valmiiden teemojen kautta. Muodostin nämä teemat Ryanin ja Decin (2000; 2004) itsemäääämisteoriassa kuvaamista perustarpeista (omaehtoisuus, osaaminen, yhteenkuuluvuus). Valmiiden teemojen lisäksi pyrin tunnistamaan vastauksista mahdollisia muita teemoja. Tunnistin teemoja eksplisiittisellä tasolla mahdollisten piilomerkitysten etsimisen sijaan, eli teema-analyysi oli luonteeltaan kuvaileva. Tulkintani kohdistui siten ensisijaisesti siihen, mitä vastaajat sanoivat, eikä niinkään erilaisiin oletuksiin, rakenteisiin ja sisäistettyihin käsityksiin, jotka vastausten taustalla mahdollisesti vaikuttivat.

Vein verkkokyselylomakkeen vastaukset tekstitiedostoksi, ja tutustuin vastauksiin huolellisesti. Sen jälkeen koodasin aineiston käyttäen *Atlas.ti*-ohjelmistoa. Koodauksessa merkitsin järjestelmällisesti vastausten sellaisia piirteitä, jotka vaikuttivat merkittävältä jatkotarkastelun kannalta (esimerkiksi ”pelaaminen ystävien kanssa”). Seuraavaksi kokosin näistä koodeista erilaisia laajempia teemoja (esimerkiksi ”yhteenkuuluvuus”), joita vasten tarkastelin sekä aineistoa kokonaisuudessaan että yksittäisiä koodattuja osioita. Viimeistelin tunnistamani teemat peilaamalla niitä sekä aiempaan tutkimukseen että muihin osatutkimuksiini. Kävin lopuksi teema-analyysini läpi Braunin ja Clarken (2006, 96) tarkistuslistaa noudattaen. Kyseessä on 15 kohdan lista hyvin toteutetun teema-analyysin kriteereistä.

## 5.2 Aineistot ja niiden käsittely

Käytin tutkimuksessa sekä valmiita, vuosina 2011 ja 2015 kerättyjä aineistoja että itse vuonna 2018 keräämääni aineistoa. Valmiit aineistot tulivat Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry:ltä, jonka kanssa tein kirjallisen sopimuksen aineistojen tutkimuskäytöstä. Kyseiset aineistot oli kerätty Ehyt ry:n Pelitaito-projektin (2010–2014) sekä sen toimintaa jatkaneen Paikallisten pelaajayhteisöjen tukeminen (2015) -hankkeen toimesta. Työskentelin itse Pelitaito-projektissa vuosina 2012–2014, mutta en osallistunut aineistojen keräämiseen. Sopimuksen mukaisesti aineistot käsiteltiin siten, että yksittäistä vastaajaa ei voi tunnistaa. Muu käsittely on mainittu kunkin aineiston kuvauksessa.

Vaikka aineistoja 1 ja 2 ei ollut alun perin kerätty tutkimuskäyttöön, käytin niitä kolmesta syystä. Ensimmäinen liittyy aineistojen kokoon, sillä aineistojen vastaajamäärät ( $n=2703$  ja  $n=584$ ) ovat huomattavat. Etenkin aineiston 1 vastaajamäärä on kirjoitushetkellä edelleen suuri kotimaisella lasten ja nuorten pelaamisen tutkimuksen kentällä, mutta aineistoja oli hyödynnetty erittäin rajallisesti eikä niitä ollut tarkasteltu tilastollisesti kuin pintapuolisesti. Toinen syy oli aineistojen tuttuus. Vaikka en ollut itse osallistunut aineistojen keräämiseen, olin käsitellyt niitä osana aiempia työtehtäviäni ja perehtynyt kollegiaalisen keskustelun kautta kattavasti aineistojen keräämiseen ja sitä ohjanneeseen ajatteluun. Kolmas syy oli tutkimuksen ankkurointi käytännön pelikasvatukseen. Koska aineistot oli kerätty osana käytännön pelihaittatyötä ja muotoiltu sen tarpeisiin, kyselyt kertovat myös siitä, mitä nuorten parissa työskentelevät ammattilaiset olivat pitäneet tarpeellisenä kysyä.

### ***Aineisto 1: Pelaavat nuoret Vantaalla***

Kyseessä oli Vantaan yläkoululaisille (luokat 7.–9.) ja yhtenäiskoulujen 5.–6.-luokkalaisille teetetty anonymi sähköinen kysely, joka toteutettiin syksyllä 2011. Kysely suunniteltiin ja toteutettiin Pelitaito-projektin, Vantaan kaupungin

ehkäisevän päihdetyön yksikön sekä Vantaan nuorisoaseman yhteistyönä. Kyselyyn saatiin vastauksia 13 koulusta Vantaan yhteensä 20 yläkoulusta. Kyselyyn vastasi yhteensä 2932 vantaalaista 5.–9.-luokkalaista. Yläkouluista vastauksia saatiin 2733 oppilaalta ja 5.-6.luokilta 199 oppilaalta. Suomenkielisiä vastauksia yläkouluilta saatiin 2542 ja ruotsinkielisiä 191. Kysely koostui nuorten hyvinvoinnin erilaisia osa-alueita, digitaalista pelaamista ja rahapelaamista käsittelevistä kysymyksistä. Näistä jätin rahapelaamista käsittelevän osion pois tutkimuksen rajauksen perusteella.

Hyödynsin tutkimuksessa ainoastaan yläkoululaisten aineistoa. Analyysivaiheessa poistin aineistosta 18-vuotiaat (n=15), sekä tausta- tai muilta tiedoiltaan riittämättömät vastaukset (n=15). Tällaisia vastauksia olivat esimerkiksi sellaiset, joista puuttui sekä ikä että luokka-aste, sekä vastaukset, jotka olivat valtaosin tyhjiä. Näiden poistojen jälkeen aineiston kooksi jäi 2703 vastausta. Osasta vastauksia (n=15) puuttui vastaajan luokka-aste. Näissä tapauksissa kirjasin luokka-asteen käyttäen vastaajan ikää. Täydennykset tein käyttäen kunkin luokka-asteen vastaajien iän moodia. 12- tai 13-vuotiaat vastaajat kirjasin siten seitsemäsluokkalaisiksi, 14-vuotiaat kahdeksäsluokkalaisiksi ja 15-vuotiaat tai vanhemmat yhdeksäsluokkalaisiksi.

Aineisto oli sukupuolijakaumaltaan tasapainoinen. Miehiä oli vastaajista 49,4 % (n=1335) ja naisia 50,2 % (n=1357). 11 vastaajan kohdalla tieto sukupuolesta puuttui. Luokka-asteissa seitsemäsluokkalaisia oli 37,7 % (n=1020), kahdeksäsluokkalaisia 31,7 % (n=856) ja yhdeksäsluokkalaisia 30,6 % (n=827) vastaajista. Vastaajista 90,2 % (n=2439) asettui iältään välille 13–15. 12-vuotiaita oli 7,7 % (n=209) vastaajista, 16-vuotiaita 1,8 % (n=49) ja 17-vuotiaita 0,2 % (n=6).

## ***Aineisto 2: Pelaajien hyvinvointikyselyt***

Kyseessä oli sähköinen kyselyaineisto, joka kerättiin 14 eri suomalaisen lani- eli paikallisverkkopelitapahtuman yhteydessä vuoden 2015 aikana. Aineisto kerättiin osana Ehyt ry:n Paikallisten pelaajayhteisöjen tukeminen -hanketta, ja siihen vastasi yhteensä 907 tapahtumakävijää. Kysely oli muotoiltu osittain yllä mainitun Vantaan pelikyselyn pohjalta, ja siinä tarkasteltiin lanikävijöiden digitaalista pelaamista ja hyvinvoinnin erilaisia osa-alueita. Rajatakseni aineiston nuoriin aktiivipelaajiin, poistin aineistosta tyypillisesti alle kaksi tuntia viikossa pelaavat (n=26) sekä yli 30-vuotiaat (n=30).

Koska kysely ei ollut käynyt läpi tutkimuseettistä ennakkotarkistusta, eikä nuorten vastaajien vanhemmilta ollut pyydetty suostumusta, poistin aineistosta alle 13-vuotiaat (n=10) sekä ikäryhmän 13–15 (n=204). Jälkimmäisen ryhmän yksittäisten vastaajien iät eivät olleet tiedossa. Tämän jälkeen poistin aineistosta vastaajan ilmoitetun roolin perusteella kaikki muut paitsi pelaajat ja järjestäjät. Näin aineistosta jäivät pois esimerkiksi kyselyyn vastanneet järjestyksenvalvojat,



vierailijat ja vanhemmat. Aineiston lopulliseksi kooksi muodostui 584, koostuen pelaajista (n=521) ja järjestäjistä (n=63).

Pelitapahtumista ei ole tarkkoja kävijämääriä, mikä vaikeuttaa vastausprosentin arviointia. Ennakoon ilmoitettujen tietojen ja kyselyn toteuttajien arvioiden perusteella tapahtumissa oli konepaikkoja yhteensä 4310, minkä lisäksi mukana on ollut runsaasti järjestäjiä, kävijöitä ja muuta henkilökuntaa. Käsittelemättömän aineiston vastaajista 759 ilmoitti roolikseen tapahtumassa ”pelaaja”. Kun tätä määrää verrataan konepaikkojen kokonaismäärään, vastausprosentiksi saadaan 17,6 %. Tämä on ainoastaan arvio, mutta antaa viitteen suuruusluokasta.

Aineisto oli sukupuolijakaumaltaan voimakkaasti vinoutunut. Vastaajista ainoastaan 9,6 % (n=56) oli naisia ja loput 90,4 % (n=528) miehiä. Ikäjakauma ulottui 16–18-vuotiaista 26–30-vuotiaisiin. Suurin ikäryhmä olivat 16–18-vuotiaat (n=317, 54,3 %), jota seurasivat 19–21-vuotiaat (n=114, 19,5 %), 22–25-vuotiaat (n=106, 18,2 %) ja 26–30-vuotiaat (n=47, 8,0 %).

### ***Aineisto 3: Pelikurssikysely***

Keräsin kolmannen aineiston keväällä 2018 helsinkiläisen lukion valinnaisella, pelikulttuuria käsittelevällä kurssilla. Kuudesta kysymyksestä koostuva itse suunnittelemani kysely toteutettiin kaksoisoppitunnin aikana sähköisellä lomakkeella. Kyselyyn vastattiin nimettömänä, ja vastaajilta pyydettiin taustatietoina ainoastaan ikä ja viikossa pelaamiseen käytetty aika. Vastaajia oli yhteensä 22, ja he olivat iältään 16–19-vuotiaita. Suomenkielisen tekstiaineiston lopullinen koko oli 3613 sanaa. Koska kyseessä oli valinnaiskurssi, jonka opiskelijat koostuivat suurimmaksi osaksi miehistä, vastaajiksi valikoitui poissaolojen vuoksi ainoastaan miespuolisia kurssilaisia. Aineistoa ei tarvinnut muokata.

## **5.3 Tutkimuseettinen tarkastelu**

Tutkimuseettiset kysymykset ovat erityisen tärkeitä lapsia ja nuoria koskevassa tutkimuksessa. Noudatin aineiston keruussa ja käyttööni luovutettujen aineiston käsittelyssä hyvää tieteellistä tapaa ja Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistusta eettisestä ennakkoarvioinnista ihmistieteissä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2018). Tutkimuksessa ei ole ohjeistuksessa mainittuja elementtejä, jotka olisivat edellyttäneet eettistä ennakkoarviointia. Tutkimuseettisen suunnittelun apuna käytin Aldersonin ja Morrow’n (2011) lasten ja nuorten tutkimuksen tutkimuseettistä opasta.

Aineistot 1 ja 2 sain käyttööni Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry:ltä, aineiston 3 keräsin itse. Niistä aineistoista, joita en ollut itse kerännyt, selvitin aineiston keränneiltä tahoilta tutkimuseetiikan kannalta keskeiset asiat. Kaikki aineistot kerättiin siten, että niiden vastaajat eivät olleet tunnistettavissa, ja kyselyihin

osallistuminen oli vapaaehtoista. Aineistossa 1 alle 15-vuotiaiden vanhemmilta oli suostumus osallistumiseen, aineistossa 3 kaikki vastaajat olivat yli 15-vuotiaita. Aineistossa 2 nuorimpien vastaajien vanhempien suostumuksesta ei ollut tietoa, joten käsittelin ainoastaan 16-vuotiaiden ja sitä vanhempien vastauksia ja jätin nuorimmat vastaajat kokonaan pois tutkimuksesta. Mikään aineisto ei sisältänyt yksilöityjä henkilötietoja. Kouluympäristössä kerättyjen aineistojen (1 ja 3) keräämisestä tiedotettiin vanhempia ennakoon. Aineiston 3 keräämiseen anoin asianmukaisen tutkimusluvan Helsingin kaupungilta, minkä yhteydessä tein kaupungille tutkimuseettisen selvityksen. Aineisto 1 kerättiin yhteistyössä Vantaan kaupungin kanssa, ja sen on keräämisajankohtana katsottu soveltuvan kyselyn kohderyhmälle ja toteutettavaksi koulupäivän aikana.

Aineistoa 3 kerätessäni tein osallistujille selväksi osallistumisen vapaaehtoisuuden. Aineisto kerättiin valinnaiskurssin oppitunnilla, ja tutkimukseen osallistumisen sijaan nuorilla oli mahdollisuus tehdä vastaava kirjoitustehtävä ainoastaan kurssin opettajan luettavaksi. Suunnittelin kyselylomakkeen siten, että se ei vaatinut vastaajilta poikkeuksellisen henkilökohtaisten asioiden paljastamista tai oletettavasti ahdistavien aiheiden käsittelyä. Ennen vastaamista kävin kyselylomakkeen vastaajien kanssa suullisesti läpi, minkä lisäksi heillä oli mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä. Koska kurssin opiskelijat olivat valtaosin miespuolisia, en kysynyt vastaajien sukupuolta, etteivät yksittäiset vastaajat olisi tunnistettavissa sukupuolen perusteella.

Koska pelaaminen on aiheena kiistelty, korostin sekä kyselylomakkeessa että suullisessa käsittelyssä, että en pyrkinyt tutkimuksessa kuvaamaan pelaamista myönteisenä tai kielteisenä ilmiönä, vaan pyysin vastaajia kertomaan rehellisesti omista kokemuksistaan. Koska osa kysymyksistä käsitteli kodin kasvatusta, selvitin vastaajille, että vastaukset eivät tulisi näiden vanhempien nähtäväksi. Samoin koska kyselyyn vastattiin osana lukion kurssia, korostin vastaajille, etteivät vastaukset tai osallistuminen tutkimukseen vaikuttaisi kurssin arviointiin.

## 6 Tulokset

Tässä luvussa kuvaan kolmen eri osatutkimukseni tulokset. Annan aluksi tulosten tulkintaohjeet, minkä jälkeen käsittelen vuorollaan kunkin osatutkimuksen tulokset. Tuloksista tekemäni johtopäätökset sekä tutkimuksen luotettavuustarkastelu on esitelty luvussa 7.

Määrällisiä aineistoja 1 ja 2 käsitellessäni olen ilmoittanut erilaisten vaikutusten efektikoot (taulukko 2). Efektikoille ei ole yhtä, aukotonta tulkintaohjetta. Olen käyttänyt d-arvoille Cohenin (1992) suuntaa-antavaa ohjetta, jonka mukaan  $d=0,2$  on pieni,  $d=0,5$  keskisuuri ja  $d=0,8$  suuri efektikoko. Mitä pienempi efektikoko on, sitä enemmän kaksi vertailtua ryhmää muistuttavat toisiaan. Kun  $d=0$ , ryhmät eivät eroa toisistaan. Lakensin (2013) mukaan pieni efektikoko ei aina tarkoita pientä vaikutusta reaali maailmassa, joten hän suosittelee vertaamaan efektikokojen suuruutta kulloisenkin tutkimusalan aiempiin tuloksiin. Digitaalisten laitteiden käytön ja hyvinvoinnin yhteyksien aiemmassa tutkimuksessa efektikokoja ei kuitenkaan ole yleensä raportoitu (Przybylski & Weinstein 2017), mikä vaikeuttaa vertailua. Kuvaan tämän vuoksi efektikokojen merkittävyyttä vertaamalla niitä keskenään.

Kruskal-Wallis-testeissä käyttämäni Pearsonin korrelaatiokerrointa ( $r$ ) olen tulkinnut Cohenin (1992) suosittelemalla tavalla siten, että välille 0,1–0,3 sijoittuva  $r$  tarkoittaa pientä efektiä,  $r$  välillä 0,3–0,5 keskikokoista ja 0,5 ylittävä  $r$  suurta efektiä. ANOVA-analyyseissa käyttämäni  $\omega^2$ -raja-arvot ovat Kirkin (2003) mukaan 0,01 pienelle, 0,059 keskisuurelle ja 0,138 suurelle efektille. Kuten  $d$ -arvonkin kohdalla, nämä arvot ovat ainoastaan tulkintaa helpottavia, sinänsä mielivaltaisia rajoja. Sanalliset muotoilut kuitenkin helpottavat tulosten tarkastelua.

**Taulukko 2.** Efektikokojen raja-arvot (Cohen 1992; Kirk 2003).

Testi	Pieni efekti	Keskisuuri efekti	Suuri efekti
$d$	0,2	0,5	0,8
$r$	0,1	0,3	0,5
$\omega^2$	0,01	0,059	0,138

Efektikokojen tarkastelussa on aiheellista huomioda, että eri testiarvot eivät ole keskenään yhteismitallisia eivätkä siksi suoraan vertailtavissa.

Ryhmiä keskenään verratessani olen kirjannut vertailun efektikoon ja tilastollisen merkitsevyyden joko itse testituloksen yhteyteen (t-testit ja ANOVA) tai vertailuparin jälkimmäisen osapuolen tunnuslukujen yhteyteen (Kruskal-Wallis-testit). Efektikokoja vertailevissa taulukoissa olen asettanut kuhunkin sarakkeeseen kaksi vertailtavaa ryhmää, jotka on erotettu kauttaviivalla. Positiivinen efektikoko kertoo esiintyvyyden olevan korkeampi jälkimmäisellä ryhmällä, negatiivinen ensimmäisellä.

Niissä kohdissa, joissa olen esittänyt suoria lainauksia, olen toistanut vastaukset aineistosta sellaisenaan puuttumatta esimerkiksi kielioppiin tai välimerkkeihin. Olen kuitenkin korjannut ilmeiset lyöntivirheet (esimerkiksi ”pleaaminen” kun puhutaan pelaamisesta) sekä puuttuvat kaksoiskonsonantit.

## **6.1 Osatutkimus 1: Minkälaisia ryhmien välisiä eroja koulumenestyksessä, koetuissa haitoissa ja vapaa-ajanvietossa esiintyy säännöllisesti pelaavien ja vähän pelaavien tai pelaamattomien nuorten välillä?**

Osatutkimuksessa selvitin, minkälaisia yhteyksiä pelaamisen määrällä oli nuorten muuhun elämään, kuten koulumenestykseen, harrastamiseen ja sosiaaliseen elämään. Käytin tarkasteluun aineisto 1:tä sen suuren otoksen vuoksi. Aineiston koko mahdollisti mielekkään vertailun pelaavien ja pelaamattomien välillä. Koska Vantaan pelikyselyyn vastasi suuri enemmistö Vantaan yläkouluista, otos mahdollisti yläkouluikäisten nuorten pelaamisen kommentoinnin laajemminkin.

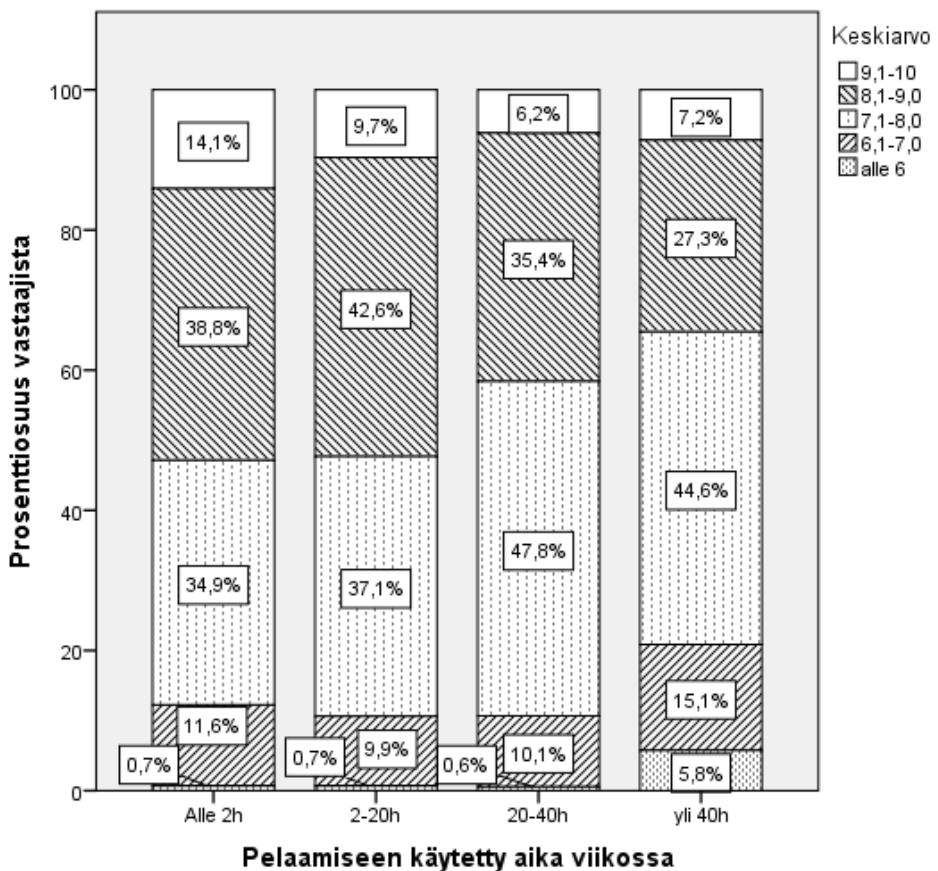
Tarkastelua varten poistin aineistosta vastaajat, joiden pelaamisen määrästä ei ollut tietoa (n=77). Jaoin jäljelle jääneet vastaajat viikoittaisen pelimäärän mukaan ei lainkaan tai alle kaksi tuntia viikossa tietokoneella, pelikonsolilla tai älylaitteella pelaaviin (n=1078), 2–20h viikossa pelaaviin (n=1209), 20–40h viikossa pelaaviin (n=187) ja yli 40h viikossa pelaaviin (n=152). Vaikka pelaamattomien ryhmään laskettiin myös vähän pelaavat vastaajat, viittaaan ryhmään selkeyden vuoksi pelaamattomina, erotuksena säännöllisesti pelaaviin. Tämä muotoilu selittää, minkä vuoksi myös pelaamattomien ryhmässä on raportoitu pelaamisesta aiheutuneita haittoja.

Ryhmät olivat sukupuolijakaumaltaan erittäin painottuneita siten, että tytöt muodostivat suuren enemmistön (79,9 %) pelaamattomista, kun taas enemmän pelaavista suurin osa oli poikia: 2–20h pelaavista 65,5 %, 20–40h pelaavista 84,5 % ja yli 40h pelaavista 83,6 %. Luokka-asteiden perusteella jakauma oli melko tasainen. Merkittävin poikkeus oli seitsemäsluokkalaisten muita luokka-asteita pienempi osuus pelaamattomista ja vastaavasti suurempi osuus 2–20h pelaavista vastaajista.

### 6.1.1 Koulumenestys

Koulumenestystä tarkasteltiin kysymällä kaikkien aineiden keskiarvoa edellisessä todistuksessa. Poistin aineistosta kysymystä varten vastaajat, joiden edellisessä todistuksessa ei ollut numerokeskiarvoa (n=111). Tarkastelin otosta jaettuna neljään ryhmään viikoittain pelaamiseen käytetyn tuntimäärän perusteella.

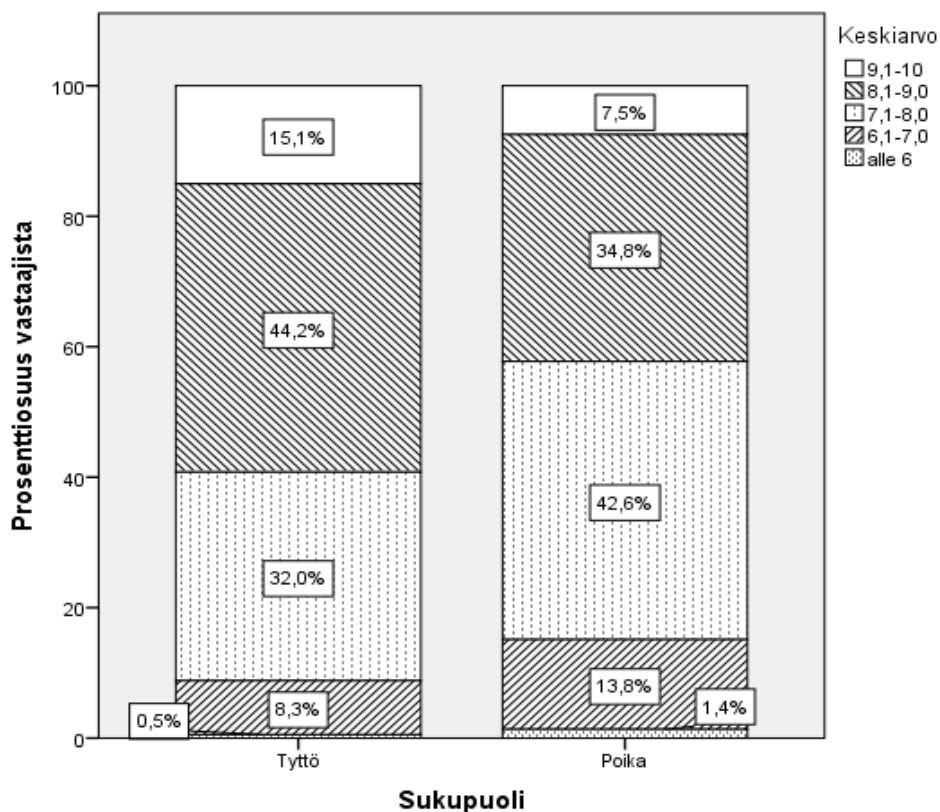
Täydensin kokonaiskuvaa koulunkäynnistä kahdella pelihaittoja käsittelevällä kysymyksellä. Näistä ensimmäisessä kysyttiin, oliko pelaaminen aiheuttanut vastaajalle viimeisen vuoden aikana koulunkäynnin tai opiskelun häiriintymistä, ja toisessa, oliko vastaaja jättänyt pelaamisen takia menemättä kouluun. Molempiin vastattiin kolmiportaisella asteikolla välillä ”ei koskaan”–”toistuvasti”. Todistusten keskiarvot oli kyselyssä jaettu viisiportaiselle nousevalle asteikolle siten, että 1 tarkoitti alle 6:n keskiarvoa ja 5 välille 9,1–10 asettuvaa keskiarvoa. Keskiarvot viikoittaisen pelaajan mukaan on esitetty kuvassa 1. Kuvaajasta on jätetty pois vastaajat, joiden viimeisimmässä todistuksessa ei ollut numeroarviointia.



Kuva 1. Viimeisimmän koulutodistuksen keskiarvo pelaajan mukaan.

Koulumenestyksessä esiintyi tilastollisesti merkitseviä, mutta efektikooltaan korkeintaan pieniä eroja riippuen viikossa pelaamiseen käytetystä tuntimäärästä ( $H(3)=26,207$ ,  $p<0,001$ ). Tällaisia eroja esiintyi pelaamattomien ( $n=1029$ ,  $ka=3,54$ ,  $s=0,896$ ) ja yli 40h viikossa pelaavien ( $n=139$ ,  $ka=3,15$ ,  $s=0,962$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,134$ ) välillä, pelaamattomien ja 20–40h pelaavien ( $n=178$ ,  $ka=3,37$ ,  $s=0,771$ ,  $p=0,04$ ,  $r=0,078$ ) välillä, sekä 2–20h ( $n=1149$ ,  $ka=3,51$ ,  $s=0,827$ ) ja yli 40h viikossa pelaavien välillä ( $p<0,001$ ,  $r=0,117$ ). Muiden ryhmien väliset erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Tyttöjen ( $n=1295$ ,  $ka=3,65$ ,  $s=0,853$ ) keskiarvot olivat koko aineistossa selvästi poikia ( $n=1257$ ,  $ka=3,33$ ,  $s=0,854$ ) korkeammat ( $t(2550)=9,381$ ,  $p<0,001$ ,  $d=0,375$ ) (kuva 2). Tulos kyseenalaisti pelaamisen roolia koulumenestyksen selittäjänä: suurimmaksi osaksi (79,9 %) tytöistä koostuvassa pelaamattomien ryhmässä todistusten keskiarvot olivat korkeampia kuin poikavaltaisissa ryhmissä. Keskimäärin kokonaisaineistossa pojat ( $n=1290$ ,  $ka=3,11$ ,  $s=1,697$ ) pelasivat huomattavasti enemmän ( $t(2480,039)=-28,518$ ,  $p<0,001$ ,  $d=1,119$ ) kuin tytöt ( $n=1326$ ,  $ka=1,38$ ,  $s=1,378$ ).



**Kuva 2.** Viimeisimmän koulutodistuksen keskiarvo sukupuolen mukaan.

Selvittääkseni edelleen sukupuolen merkitystä, tarkastelin seuraavaksi ainoastaan poikien todistusten keskiarvon ja pelaamisen suhdetta. Pelimäärien mukaan jaettujen ryhmien tarkastelu ANOVA:lla paljasti vähäisen kvadraattisen tilastollisesti merkitsevän yhteyden pelaamisen määrän ja todistuksen keskiarvon välillä ( $F(3, 1224)=2,775$ ,  $p=0,04$ ,  $\omega^2=0,004$ ).

2–20h ( $n=751$ ,  $ka=3,38$ ,  $s=0,849$ ) ja 20–40h ( $n=152$ ,  $ka=3,31$ ,  $s=0,757$ ) viikossa pelaavilla pojilla todistusten keskiarvot olivat korkeampia kuin pelaamattomilla ( $n=209$ ,  $ka=3,24$ ,  $s=0,834$ ) ja yli 40h viikossa pelaavilla pojilla ( $n=116$ ,  $ka=3,18$ ,  $s=0,929$ ). Viimeisimmän koulutodistuksen keskiarvo oli keskimäärin muita matalampi asteikon ääripäissä, eli kaikkein vähiten ja kaikkein eniten pelaavien poikien ryhmissä.

Tyttöjen kohdalla aineiston varianssin homogeneisuus ei ollut riittävä ANOVA:n käyttöön, joten tarkastelin ryhmien keskinäisiä suhteita Kruskal-Wallis-testillä. Testi ( $H(3)=13,553$ ,  $p=0,004$ ) paljasti tilastollisesti merkitsevän, efektikooltaan pienen eron yli 40h ( $n=23$ ,  $ka=3,00$ ,  $s=1,128$ ) ja 2–20h ( $n=402$ ,  $ka=3,75$ ,  $s=0,723$ ,  $p=0,008$ ,  $r=0,156$ ) viikossa pelaavien tyttöjen todistusten keskiarvoissa. Muiden ryhmien väliset erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Sukupuolen lisäksi selvitin luokka-asteen vaikutusta keskiarvoon. Kruskal-Wallis-testin ( $H(2)=20,397$ ,  $p<0,001$ ) mukaan seitsemäsluokkalaisten ( $n=940$ ,  $ka=3,59$ ,  $s=0,799$ ) todistusten keskiarvot olivat tilastollisesti merkitsevästi korkeampia kuin sekä kahdeksäsluokkalaisten ( $n=819$ ,  $ka=3,47$ ,  $s=0,849$ ,  $p=0,009$ ,  $r=0,070$ ) että yhdeksäsluokkalaisten ( $n=804$ ,  $ka=3,40$ ,  $s=0,945$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,105$ ). Kahdeksäsluokkalaisten ja yhdeksäsluokkalaisten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa.

Seitsemäsluokkalaisten ryhmässä pelaavien ja pelaamattomien nuorten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa todistusten keskiarvoissa. Yli 40h viikossa pelaavilla ( $n=49$ ,  $ka=3,10$ ,  $s=1,046$ ) oli kuitenkin merkitsevästi ( $H(3)=12,150$ ,  $p=0,007$ ) matalammat todistusten keskiarvot kuin 2–20h ( $n=493$ ,  $ka=3,62$ ,  $s=0,749$ ,  $p=0,003$ ,  $r=0,149$ ) tai alle 2h ( $n=313$ ,  $ka=3,60$ ,  $s=0,819$ ,  $p=0,01$ ,  $r=0,111$ ) viikossa pelaavilla. Efektikoot olivat pieniä.

Koska kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten todistusten keskiarvoilla ei ollut merkitsevää ryhmien välistä eroa, tarkastelin näitä kahta luokka-astetta yhtenä ryhmänä. Tässä ryhmässä pelaajien ( $n=866$ ,  $ka=3,37$ ,  $s=0,865$ ) ja pelaamattomien ( $n=716$ ,  $ka=3,51$ ,  $s=0,927$ ) todistusten keskiarvojen välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero ( $t(1480,071)=3,103$ ,  $p=0,002$ ,  $d=0,156$ ) pelaamattomien eduksi, joskin efektikoko jäi alle pienen efektikoon raja-arvon.

Ero voi selittyä aiemmin mainitulla, koko aineiston läpäisevällä, sukupuolierolla, sillä sukupuoliryhmien sisällä ei kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten kohdalla esiintynyt tilastollisesti merkitseviä eroja pelaamisen määrän perusteella. Poikien ( $n=785$ ,  $ka=3,27$ ,  $s=0,872$ ) ja tyttöjen ( $n=833$ ,  $ka=3,60$ ,  $s=0,896$ ) välillä oli sen sijaan näilläkin luokka-asteilla selvä, tilastollisesti merkitsevä ( $t(1614,295)=7,454$ ,  $p<0,001$ ,  $d=0,373$ ) ero tyttöjen

eduksi. Samanlainen ero esiintyi myös seitsemäsluokkalaisten poikien ( $n=472$ ,  $ka=3,44$ ,  $s=0,811$ ) ja tyttöjen ( $n=462$ ,  $ka=3,74$ ,  $s=0,760$ ) välillä ( $t(930,214)=5,949$ ,  $p<0,001$ ,  $d=0,382$ ).

Kaikista vastaajista ( $n=2584$ ,  $ka=0,18$ ,  $s=0,427$ ) 1,9 % ( $n=49$ ) kertoi koulunkäyntinsä häiriintyneen toistuvasti pelaamisen vuoksi, ja 13,7 % ( $n=355$ ) kertoi näin käyneen joskus. Koulunkäynnin häiriintyminen oli yleisintä ( $H(3)=82,157$ ,  $p<0,001$ ) yli 40h viikossa pelaavien ( $n=146$ ,  $ka=0,48$ ,  $s=0,745$ ) ryhmässä, joka erottui tilastollisesti merkitsevästi kaikista muista ryhmistä. Ero oli suurin verrattuna pelaamattomaan ryhmään ( $n=1035$ ,  $ka=0,10$ ,  $s=0,335$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,229$ ). Pienempiä eroja esiintyi 2–20h pelaaviin ( $n=1152$ ,  $ka=0,19$ ,  $s=0,420$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,147$ ) ja 20–40h pelaaviin ( $n=179$ ,  $ka=0,25$ ,  $s=0,457$ ,  $p=0,029$ ,  $r=-0,156$ ).

Myös 2–20h ( $p<0,001$ ,  $r=0,115$ ) ja 20–40h viikossa pelaavilla ( $p<0,001$ ,  $r=0,135$ ) koulunkäynnin häiriintyminen oli yleisempää kuin pelaamattomilla. Efektikoot on esitetty taulukossa 3. Sukupuoli tai luokka-aste eivät vaikuttaneet koulunkäynnin häiriintymisen yleisyyteen pelaajilla.

**Taulukko 3.** Koulunkäyntiin liittyvät haitat, parivertailujen efektikoot peliajan mukaan.

	0–2h/ 2–20h	0–2h/ 20–40h	0–2h/ yli 40h	2–20h/ 20–40h	2–20h/ yli 40h	20–40h/ yli 40h
<b>Koulunkäynnin häiriintyminen</b>	$r=0,115$	$r=0,135$	$r=0,229$	-	$r=0,147$	$r=0,156$
<b>Koulusta pois jääminen</b>	-	$r=0,177$	$r=0,404$	$r=0,142$	$r=0,361$	$r=0,364$

1,8 % ( $n=47$ ) kaikista vastaajista ( $n=2594$ ,  $ka=0,08$ ,  $s=0,785$ ) kertoi jättäneensä usein menemättä kouluun pelaamisen takia. Tässäkin korostui yli 40h viikossa pelaavien nuorten ( $n=149$ ,  $ka=0,50$ ,  $s=0,785$ ) osuus. Eniten pelaavat nuoret olivat jättäneet useammin menemättä kouluun kuin muut ryhmät ( $H(3)=226,296$ ,  $p<0,001$ ). Suurin ero oli pelaamattomiin ( $n=1065$ ,  $ka=0,03$ ,  $s=0,216$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,404$ ), mutta ryhmä erosi myös 2–20h ( $n=1195$ ,  $ka=0,06$ ,  $s=0,256$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,361$ ) ja 20–40h ( $n=185$ ,  $ka=0,017$ ,  $s=0,416$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,364$ ) viikossa pelaavista. 20–40h viikossa pelaavilla koulusta pois jääminen oli yleisempää kuin pelaamattomilla ( $p<0,001$ ,  $r=0,177$ ) ja 2–20h viikossa pelaavilla ( $p<0,001$ ,  $r=0,142$ ). Efektikoot olivat suurempia kuin koulunkäynnin häiriintymisen kohdalla, ja vaihtelivat pienestä keskikokoiseen.

Sekä sukupuoli että luokka-aste vaikuttivat koulusta pois jäämisen yleisyyteen. Lintsaaminen oli pelaaville pojille ( $n=1058$ ,  $ka=0,14$ ,  $s=0,418$ ) yleisempää



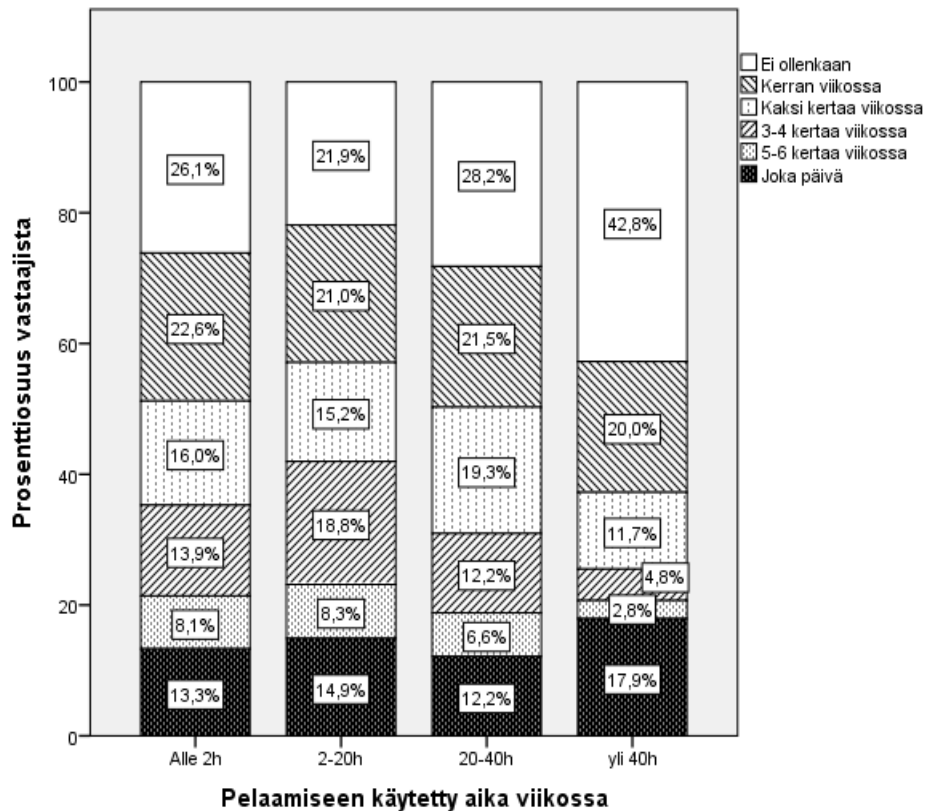
( $t(1219,386)=-4,153$ ,  $p<0,001$ ,  $d=-0,238$ ) kuin pelaaville tytöille ( $n=467$ ,  $ka=0,06$ ,  $s=0,298$ ), ja yhdeksäsluokkalaisille ( $n=418$ ,  $ka=0,16$ ,  $s=0,451$ ) hieman yleisempää ( $H(2)=9,702$ ,  $p=0,008$ ) kuin seitsemäsluokkalaisille ( $n=632$ ,  $ka=0,08$ ,  $s=0,311$ ) ( $p=0,006$ ,  $r=-0,096$ ). Luokka-asteen vaikutus oli kuitenkin hyvin vähäinen.

### 6.1.2 Muut harrastukset ja liikunta

Seuraavaksi tarkastelin pelaajien vapaa-ajan viettoa niiden kysymysten osalta, jotka käsittelivät muuta harrastustoimintaa kuin pelaamista. Kyselyssä kysyttiin erikseen ohjattua ja itsenäistä ei-liikunnallista harrastustoimintaa, kuten piirtämistä tai soittamista, sekä liikuntaa sisältäen ohjatun ja itsenäisen liikunnan. Kysymyksiin vastattiin kertoina viikossa kuusiportaisella asteikolla, jolla vastaukset asettuivat välille ”en koskaan”–”joka päivä”. Otin mukaan tarkasteluun lisäksi kysymyksen siitä, oliko vastaaja jättänyt pelaamisen vuoksi väliin muita harrastuksiaan. Tähän kysymykseen vastattiin kolmiportaisella asteikolla välillä ”en”–”kyllä, usein”.

Ryhmien välillä esiintyi tilastollisesti merkitseviä eroja sekä itsenäisen harrastamisen (kuva 3), ohjatun harrastamisen että liikunnan aktiivisuudessa (kuva 4) riippuen pelaamisen määrästä. Käyn alla läpi ryhmien erot kunkin kysymyksen kohdalla. Erojen efektikoot on esitetty taulukossa 4.

Itsenäisessä harrastamisessa ANOVA osoitti tilastollisesti merkitseviä eroja ( $F(3, 2561)=6,659$ ,  $p<0,001$ ,  $\omega^2=0,007$ ) ryhmien välillä. Gabrielin post hoc -tarkastelu paljasti, että 2–20h viikossa pelaavat ( $n=1187$ ,  $ka=2,15$ ,  $s=1,710$ ) harrastivat useammin itsenäisesti kuin pelaamattomat ( $n=1052$ ,  $ka=1,95$ ,  $s=1,712$ ,  $p=0,033$ ) ja yli 40h viikossa pelaavat ( $n=145$ ,  $ka=1,59$ ,  $s=1,880$ ,  $p<0,001$ ) nuoret. Harrastamisaktiivisuudessa oli myös tilastollisesti lähes merkitsevä ( $p=0,05$ ) ero pelaamattomien eduksi verrattuna yli 40h viikossa pelaaviin.



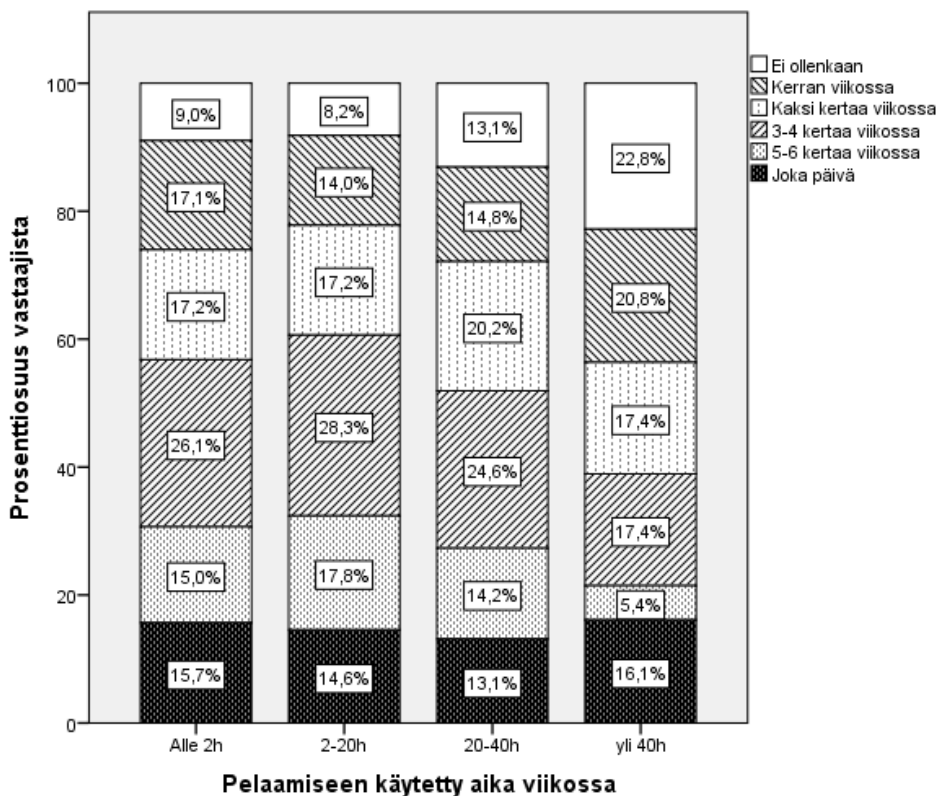
Kuva 3. Itsenäinen harrastaminen pelaajan mukaan.

Taulukko 4. Harrastaminen ja liikunta, parivertailujen efektikoot pelaajan mukaan.

	0–2h/ 2–20h	0–2h/ 20–40h	0–2h/ yli 40h	2–20h/ 20–40h	2–20h/ yli 40h	20–40h/ yli 40h
Ohjattu harrastaminen	-	-	$r=-0,078$	$r=-0,080$	$r=-0,089$	-
Liikunta-aktiivisuus (kaikki)	-	-	$r=-0,121$	-	$r=-0,136$	-
Liikunta-aktiivisuus (pojat)	-	$r=-0,242$	$r=-0,341$	$r=-0,118$	$r=-0,185$	-
Harrastusten jättäminen väliin	$r=0,113$	$r=0,220$	$r=0,375$	$r=0,134$	$r=0,287$	$r=0,258$

Ohjattu harrastaminen oli kokonaisuudessaan harvinaista. Ohjatun harrastamisen osalta ryhmien välillä esiintyi tilastollisesti merkitseviä, mutta efektikooltaan hyvin vähäisiä eroja ( $H(3)=17,014$ ,  $p=0,001$ ). Näitä esiintyi yli 40h tuntia viikossa pelaavien ( $n=147$ ,  $ka=0,54$ ,  $s=1,240$ ) ja pelaamattomien ( $n=1042$ ,  $ka=0,65$ ,  $s=1,052$ ,  $p=0,044$ ,  $r=-0,078$ ) välillä, yli 40h pelaavien ja 2–20h pelaavien ( $n=1179$ ,  $ka=0,78$ ,  $s=1,226$ ,  $p=0,008$ ,  $r=-0,089$ ) välillä, sekä 2–20h ja 20–40h pelaavien ( $n=181$ ,  $ka=0,54$ ,  $s=1,240$ ,  $p=0,02$ ,  $r=-0,080$ ) välillä.

Liikunta-aktiivisuudessa (kuva 4) esiintyi tilastollisesti merkitseviä eroja ( $H(3)=27,001$ ,  $p<0,001$ ) suhteessa pelaamisen määrään. Yli 40h viikossa pelaavat ( $n=149$ ,  $ka=2,10$ ,  $s=1,723$ ) liikkuvat vähemmän kuin pelaamattomat ( $n=1060$ ,  $ka=2,68$ ,  $s=1,529$ ,  $p<0,001$ ,  $r=-0,121$ ) ja 2–20h viikossa pelaavat ( $n=1189$ ,  $ka=2,77$ ,  $s=1,476$ ,  $p<0,001$ ,  $r=-0,136$ ).



Kuva 4. Liikunta-aktiivisuus pelaajan mukaan.

Yli 40h viikossa pelaavat erottuivat muista ryhmistä matalammilla harrastusaktiivisuuden keskiarvoilla kaikissa harrastusluokissa, joskaan erot kaikkiin ryhmiin eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Ryhmien väliset erot ja erojen efektikoot olivat kokonaisuudessaan melko pieniä. Vastausvaihtoehtojen muotoilujen vuoksi kahden peräkkäisen vastausvaihtoehdon (esimerkiksi ”kaksi

kertaa viikossa” vs. ”kolme tai neljä kertaa viikossa”) käytännön ero oli kuitenkin merkittävä.

Liikunnan yleisyydessä ei esiintynyt tilastollisesti merkitseviä eroja luokka-asteiden välillä. Poikien ( $n=1307$ ,  $ka=2,81$ ,  $s=1,558$ ) ja tyttöjen ( $n=1338$ ,  $ka=2,52$ ,  $s=1,494$ ) välillä oli tilastollisesti merkitsevä ero liikunta-aktiivisuudessa poikien eduksi ( $t(2643)=-4,990$ ,  $p<0,001$ ,  $d=-0,194$ ).

Poikien aineistossa esiintyi lineaarinen trendi, jossa pelaamisen määrän kasvaessa liikunta-aktiivisuus väheni ( $H(3)=52,878$ ,  $p<0,001$ ). Parivertailu osoitti, että pelaamattomat ( $n=216$ ,  $ka=3,18$ ,  $s=1,611$ ) pojat liikkuvat useammin kuin 20–40h viikossa pelaavat ( $n=154$ ,  $ka=2,44$ ,  $s=1,559$ ,  $p<0,001$ ,  $r=-0,242$ ), ja yli 40h viikossa pelaavat ( $n=124$ ,  $ka=2,08$ ,  $s=1,666$ ,  $p<0,001$ ,  $r=-0,341$ ) nuoret. Myös 2–20h viikossa pelaavat pojat ( $n=779$ ,  $ka=2,94$ ,  $s=1,450$ ) liikkuvat aktiivisemmin kuin 20–40h ( $p=0,002$ ,  $r=-0,118$ ) tai yli 40h viikossa pelaavat ( $p<0,001$ ,  $r=-0,185$ ). Tyttöjen kohdalla ryhmien välillä ei esiintynyt tilastollisesti merkitseviä eroja.

Mitä enemmän vastaajat viikossa pelasivat, sitä yleisempää oli jättää väliin muita harrastuksia pelaamisen vuoksi ( $H(3)=207,272$ ,  $p<0,001$ ). Yli 40h viikossa pelaavat nuoret ( $n=150$ ,  $ka=0,53$ ,  $s=0,800$ ) jättivät harrastuksia väliin useammin kuin pelaamattomat ( $n=1063$ ,  $ka=0,03$ ,  $s=0,221$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,375$ ), 2–20h viikossa pelaavat ( $n=1198$ ,  $ka=0,10$ ,  $s=0,328$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,287$ ) ja 20–40h viikossa pelaavat ( $n=185$ ,  $ka=0,23$ ,  $s=0,800$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,258$ ). Muidenkin ryhmien välillä oli tilastollisesti merkitseviä eroja. 20–40h pelaavat jättivät harrastuksiaan useammin väliin kuin 2–20h pelaavat ( $p<0,001$ ,  $r=0,134$ ) ja pelaamattomat ( $p<0,001$ ,  $r=0,220$ ). Myös 2–20h pelaavien ja pelaamattomien välillä oli samansuuntainen ero ( $p<0,001$ ,  $r=0,113$ ).

Pelaavat pojat ( $n=1062$ ,  $ka=0,19$ ,  $s=0,466$ ) jättivät muita harrastuksia väliin pelaamisen vuoksi useammin kuin pelaavat tytöt ( $n=467$ ,  $ka=0,08$ ,  $s=0,341$ ) ( $t(1194,544)=-5,301$ ,  $p<0,001$ ,  $d=-0,307$ ). Luokka-aste vaikutti sekin: yhdeksäsluokkalaiset ( $n=419$ ,  $ka=0,21$ ,  $s=0,495$ ) jättivät harrastuksiaan väliin hieman useammin ( $H(2)=6,276$ ,  $p=0,043$ ) kuin seitsemäsluokkalaiset ( $n=634$ ,  $ka=0,13$ ,  $s=0,393$ ,  $p=0,49$ ,  $r=-0,074$ ), joskin efektikoko oli hyvin pieni.

### 6.1.3 Sosiaalinen elämä

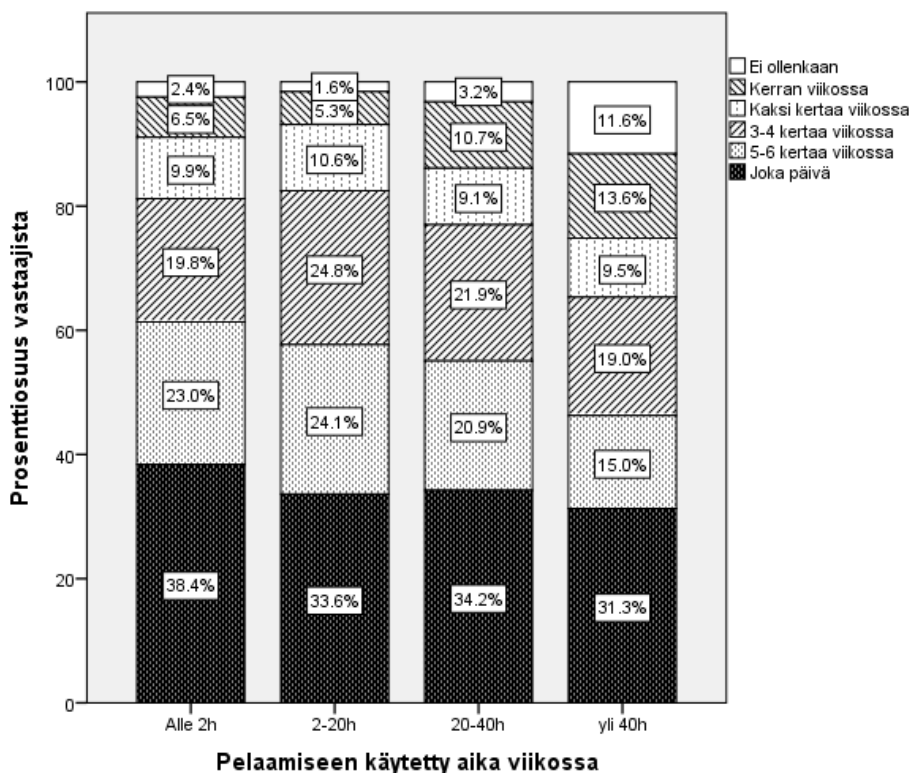
Sosiaalisen elämän tarkastelussa käsitelin ystävien tapaamista vapaa-ajalla kasvokkain ja netissä, sekä perheen kanssa vietettyä aikaa. Kuten harrastamisen kohdalla, kysymyksiin vastattiin kertoina viikossa kuusiportaisella asteikolla, jolla vastaukset asettuivat välille ”en koskaan”–”joka päivä”. Vastaajat vastasivat lisäksi kysymyksiin siitä, olivatko he jättäneet ystäviään tapaamatta pelaamisen vuoksi, sekä oliko pelaamisesta aiheutunut viimeisen vuoden aikana haittoja ihmissuhteisiin. Näihin kysymyksiin vastattiin kolmiportaisilla asteikoilla ”en”–

”kyllä, usein” ja ”ei koskaan”–”toistuvasti”. Ryhmien välisten erojen efektikoot on esitetty taulukossa 5.

**Taulukko 5.** Sosiaalinen elämä, parivertailujen efektikoot pelaajan mukaan.

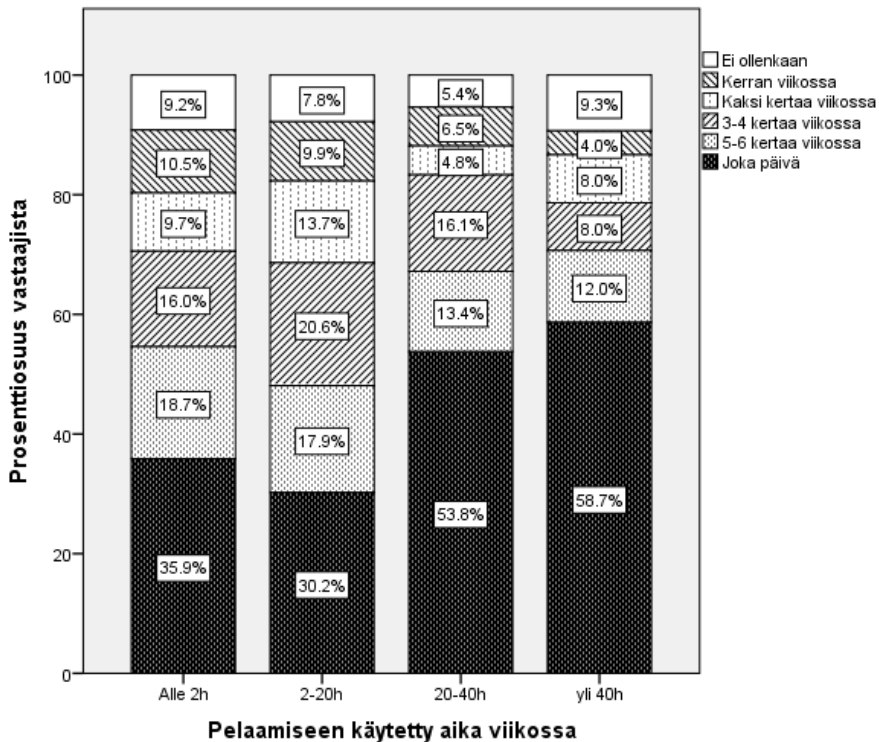
	0–2h/ 2–20h	0–2h/ 20–40h	0–2h/ yli 40h	2–20h/ 20–40h	2–20h/ yli 40h	20–40h/ yli 40h
<b>Ystävien tapaaminen kasvokkain (kaikki)</b>	-	-	$r=-0,115$	-	$r=-0,090$	-
<b>Ystävien tapaaminen kasvokkain (pojat)</b>	-	-	$r=-0,157$	-	$r=-0,138$	-
<b>Ystävien tapaaminen netissä (kaikki)</b>	-	$r=0,127$	$r=0,125$	$r=0,154$	$r=0,150$	-
<b>Ystävien tapaaminen netissä (pojat)</b>	$r=0,108$	$r=0,340$	$r=0,343$	$r=0,159$	$r=0,155$	-
<b>Ystävien tapaamisen väliin jättäminen pelaamisen vuoksi</b>	$r=0,185$	$r=0,220$	$r=0,388$	$r=0,083$	$r=0,252$	$r=0,277$
<b>Ajan viettäminen perheen kanssa (kaikki)</b>	-	-	$r=-0,086$	-	$r=-0,090$	-
<b>Ajan viettäminen perheen kanssa (pojat)</b>	-	-	$r=-0,175$	-	$r=-0,116$	-
<b>Pelaamisesta aiheutuneet ihmissuhdehaitat</b>	-	-	$r=0,214$	-	$r=0,171$	$r=0,221$

Ystävien kasvokkain tapaamisen (kuva 5) määrässä esiintyi tilastollisesti merkitseviä eroja viikoittaisen pelimäärän perusteella ( $H(3)=17,484$ ,  $p=0,001$ ). Yli 40 tuntia viikossa pelaavat nuoret ( $n=147$ ,  $ka=3,06$ ,  $s=1,76$ ) tapasivat ystäviään harvemmin kuin pelaamattomat ( $n=1063$ ,  $ka=3,70$ ,  $s=1,364$ ,  $p<0,001$ ,  $r=-0,115$ ) tai 2–20 tuntia viikossa pelaavat ( $n=1193$ ,  $ka=3,65$ ,  $s=1,273$ ,  $p=0,006$ ,  $r=-0,090$ ) nuoret.



**Kuva 5.** Ystävien tapaaminen kasvokkain peliajan mukaan.

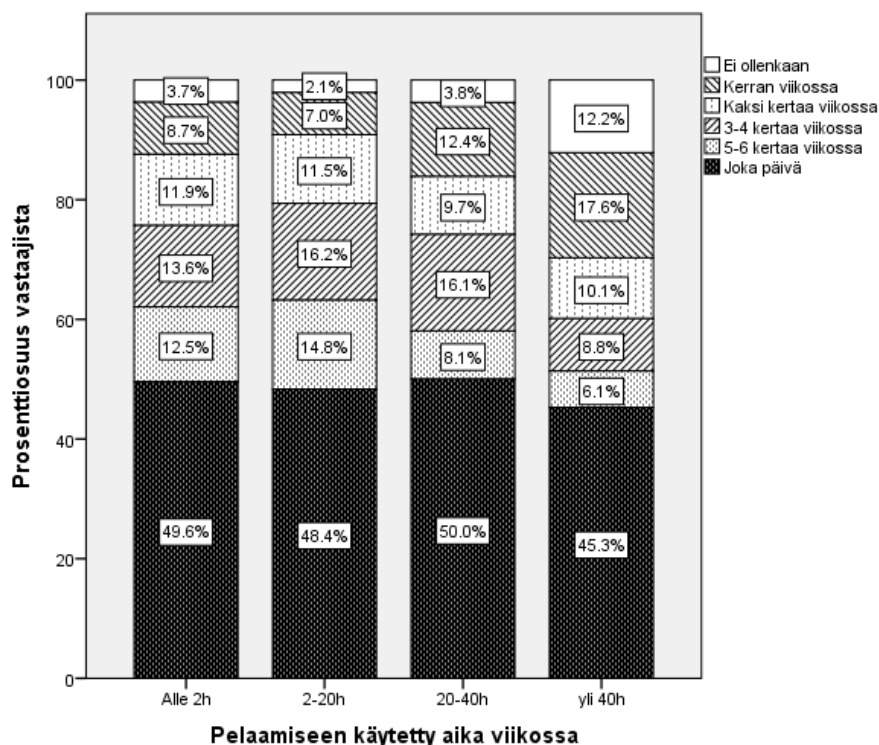
Enemmän pelaavat nuoret tapasivat ystäviään netissä useammin ( $H(3)=56,003$ ,  $p<0,001$ ) (kuva 6). Yli 40h pelaavilla ( $n=150$ ,  $ka=3,85$ ,  $s=1,684$ ) tämä oli yleisempää kuin pelaamattomilla ( $n=1057$ ,  $ka=3,32$ ,  $s=1,692$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,126$ ) ja 2–20h viikossa pelaavilla ( $n=1192$ ,  $ka=3,21$ ,  $s=1,606$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,150$ ). Myös 20–40h viikossa pelaavat nuoret ( $n=186$ ,  $ka=3,87$ ,  $s=1,526$ ) tapasivat ystäviään netissä useammin kuin pelaamattomat ( $p<0,001$ ,  $r=0,127$ ) ja 2–20h viikossa pelaavat ( $p<0,001$ ,  $r=0,154$ ).



Kuva 6. Ystävien tapaaminen netissä pelaajan mukaan.

Paljon pelaaville oli yleisempää jättää ystäviä tapaamatta pelaamisen vuoksi ( $H(3)=233,330$ ,  $p<0,001$ ). Yli 40h viikossa pelaavat nuoret ( $n=150$ ,  $ka=0,75$ ,  $s=0,804$ ) olivat jättäneet useammin tapaamatta ystäviään kuin pelaamattomat ( $n=1053$ ,  $ka=0,09$ ,  $s=0,310$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,388$ ), 2–20h ( $n=1199$ ,  $ka=0,25$ ,  $s=0,460$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,252$ ) ja 20–40h viikossa pelaavat ( $n=184$ ,  $ka=0,36$ ,  $s=0,546$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,277$ ). Nuoret, jotka pelasivat 20–40h viikossa olivat tehneet tätä useammin kuin pelaamattomat ( $p<0,001$ ,  $r=0,220$ ) ja 2–20h viikossa pelaavat ( $p=0,012$ ,  $r=0,083$ ) nuoret. Myös 2–20h viikossa pelaavat olivat jättäneet ystäviään tapaamatta pelaamisen vuoksi useammin kuin pelaamattomat ( $p<0,001$ ,  $r=0,185$ ).

Perheen kanssa vietettyä aikaa (kuva 7) tarkasteltaessa yli 40h viikossa pelaavat nuoret ( $n=148$ ,  $ka=3,15$ ,  $s=1,943$ ) erottuivat kahdesta vähiten pelaavasta ryhmästä ( $H(3)=11,166$ ,  $p=0,011$ ). Eniten pelaavat viettivät harvemmin aikaa perheen kanssa kuin pelaamattomat ( $n=1057$ ,  $ka=3,71$ ,  $s=1,550$ ,  $p=0,017$ ,  $r=-0,086$ ) ja 2–20h viikossa pelaavat ( $n=1193$ ,  $ka=3,80$ ,  $s=1,426$ ,  $p=0,006$ ,  $r=-0,090$ ).



Kuva 7. Ajan viettäminen perheen kanssa pelaajan mukaan.

Tyttöjen ja poikien tulokset olivat erilaiset. Kokonaisuudessaan tytöt tapasivat hieman poikia useammin ystäviään sekä kasvokkain ( $t(2629,963)=2,247$ ,  $p=0,025$ ,  $d=0,088$ ) että netissä ( $t(2624,646)=4,089$ ,  $p<0,001$ ,  $d=0,160$ ). Perheen kanssa vietetyssä ajassa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa.

Tytöillä pelaamisen määrä ei vaikuttanut siihen, miten usein he viettivät aikaa oman perheen tai ystävien kanssa kasvokkain. Ystävien tapaaminen netissä sen sijaan oli yhteydessä ( $F(3, 1322)=4,205$ ,  $p=0,006$ ,  $\omega^2=0,007$ ) pelaamiseen käytettyihin viikkotunteihin. 20–40 tuntia ( $n=29$ ,  $ka=4,17$ ,  $s=1,365$ ) ja yli 40 tuntia viikossa ( $n=25$ ,  $ka=4,08$ ,  $s=1,631$ ) pelaavat tytöt tapasivat ystäviään netissä useammin kuin vähemmän pelaaviin ryhmiin kuuluvat.

Pojilla eroja esiintyi enemmän kuin tytöillä. Yli 40h viikossa pelaavat pojat ( $n=122$ ,  $ka=2,96$ ,  $s=1,751$ ) tapasivat ystäviään kasvokkain harvemmin kuin kaksi vähiten pelaavaa ryhmää ( $H(3)=17,882$ ,  $p<0,001$ ). Erot pelaamattomiin ( $n=217$ ,  $ka=3,53$ ,  $s=1,475$ ,  $p=0,024$ ,  $r=-0,157$ ) ja 2–20h viikossa pelaaviin ( $n=783$ ,  $ka=3,69$ ,  $s=1,286$ ,  $p<0,001$ ,  $r=-0,138$ ) poikiin olivat efektikooltaan pieniä, mutta tilastollisesti merkitseviä.

Samankaltainen kuvio toistui perheen kanssa vietetyn ajan kohdalla. Yli 40h viikossa pelaavat pojat ( $n=123$ ,  $ka=3,07$ ,  $s=1,932$ ) viettivät perheensä kanssa harvemmin aikaa kuin kaksi vähiten pelaavaa ryhmää ( $H(3)=12,980$ ,  $p=0,005$ ). Erot pelaamattomiin ( $n=214$ ,  $ka=3,74$ ,  $s=1,596$ ,  $p=0,008$ ,  $r=-0,175$ ) ja 2–20h



viikossa pelaaviin ( $n=778$ ,  $ka=3,77$ ,  $s=1,445$ ,  $p=0,003$ ,  $r=-0,116$ ) olivat jälleen efektikooltaan pieniä, mutta tilastollisesti merkitseviä.

Ystävien tapaamisessa netissä oli enemmän hajontaa ja ryhmien välillä tilastollisia eroja ( $H(3)=65,289$ ,  $p<0,001$ ). Pelaamattomat pojat ( $n=217$ ,  $ka=2,65$ ,  $s=1,820$ ) tapasivat ystäviään harvemmin netissä kuin 2–20h ( $n=780$ ,  $ka=3,15$ ,  $s=1,650$ ,  $p=0,004$ ,  $r=0,108$ ), 20–40h ( $n=157$ ,  $ka=3,82$ ,  $s=1,552$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,340$ ) ja yli 40h ( $n=125$ ,  $ka=3,81$ ,  $s=1,698$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,343$ ) viikossa pelaavat pojat. Eniten pelaavat ryhmät erottuivat muista, sillä myös 2–20h viikossa pelaavat pojat tapasivat ystäviään netissä harvemmin kuin 20–40h ( $p<0,001$ ,  $r=0,159$ ) ja yli 40h ( $p<0,001$ ,  $r=0,155$ ) pelaavat.

Pojat ( $n=1060$ ,  $ka=0,35$ ,  $s=0,557$ ) olivat jättäneet pelaamisen vuoksi tapaamatta kavereitaan useammin ( $t(1047,356)=-4,376$ ,  $p<0,001$ ,  $d=-0,270$ ) kuin tytöt ( $n=469$ ,  $ka=0,23$ ,  $s=0,472$ ). Luokka-asteen suhteen ei esiintynyt tilastollisesti merkitseviä eroja.

Kaikista vastaajista ( $n=2503$ ,  $ka=0,09$ ,  $s=0,338$ ) 1,5 % ( $n=37$ ) kertoi pelaamisen aiheuttaneen toistuvasti ihmissuhteisiin liittyviä haittoja. Satunnaisia ihmissuhdehaittoja oli kokenut 6,4 % ( $n=160$ ) vastaajista. Tilastollisesti merkitsevästi muista vastaajaryhmistä erosi ( $H(3)=56,570$ ,  $p<0,001$ ) ainoastaan yli 40h viikossa pelaavien nuorten ryhmä ( $n=146$ ,  $ka=0,35$ ,  $s=0,701$ ). Nämä erottuivat haittojen yleisyydessä niin pelaamattomista ( $n=1035$ ,  $ka=0,06$ ,  $s=0,266$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,214$ ), 2–20h pelaavista ( $n=1144$ ,  $ka=0,09$ ,  $s=0,303$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,171$ ) kuin 20–40h pelaavista ( $n=178$ ,  $ka=0,12$ ,  $s=0,378$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,221$ ). Pelaajien kohdalla sukupuoli tai luokka-aste ei vaikuttanut tilastollisesti merkitsevästi haittojen raportointiin.

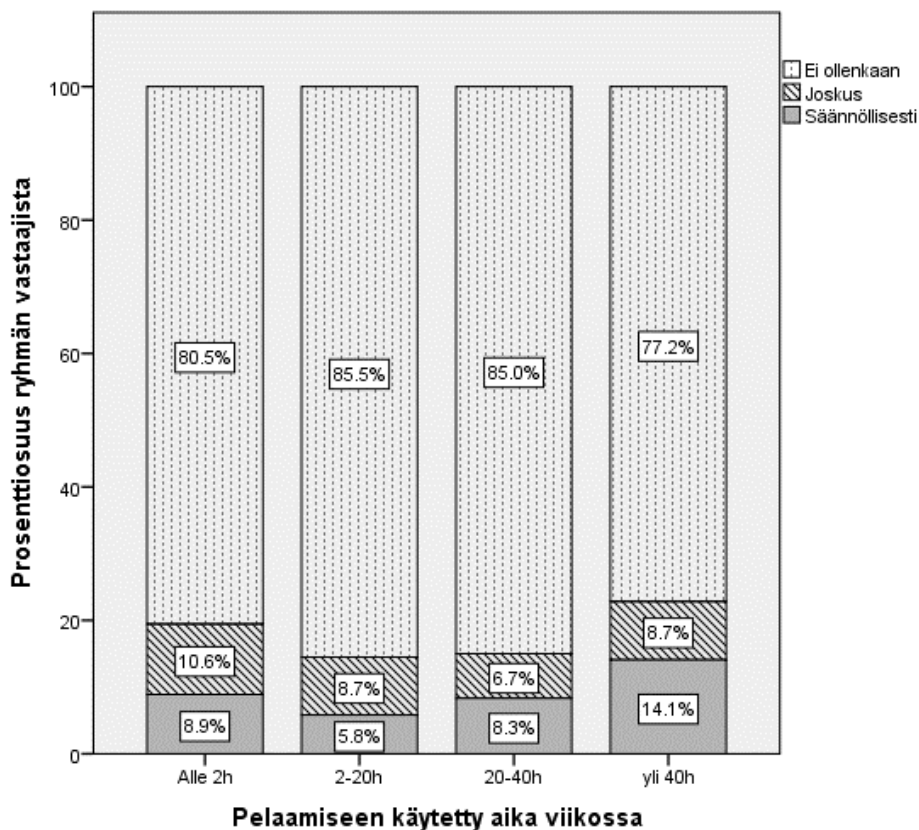
#### 6.1.4 Päihteiden käyttö

Tarkastelin päihteiden käyttöä kolmen nuorten yleisimmin käyttämän (Raitasalo, Huhtanen & Miekkala 2015) päihteen, eli tupakan (sisältäen nuuskaamisen), alkoholin ja kannabiksen osalta. Kysymyksiin oli vastattu kolmiportaisella asteikolla ”en käytä – käytän joskus – käytän säännöllisesti”. Ryhmien erot on esitetty taulukossa 6.

**Taulukko 6.** Päihteiden käyttö, parivertailujen efektikoot peliajan mukaan.

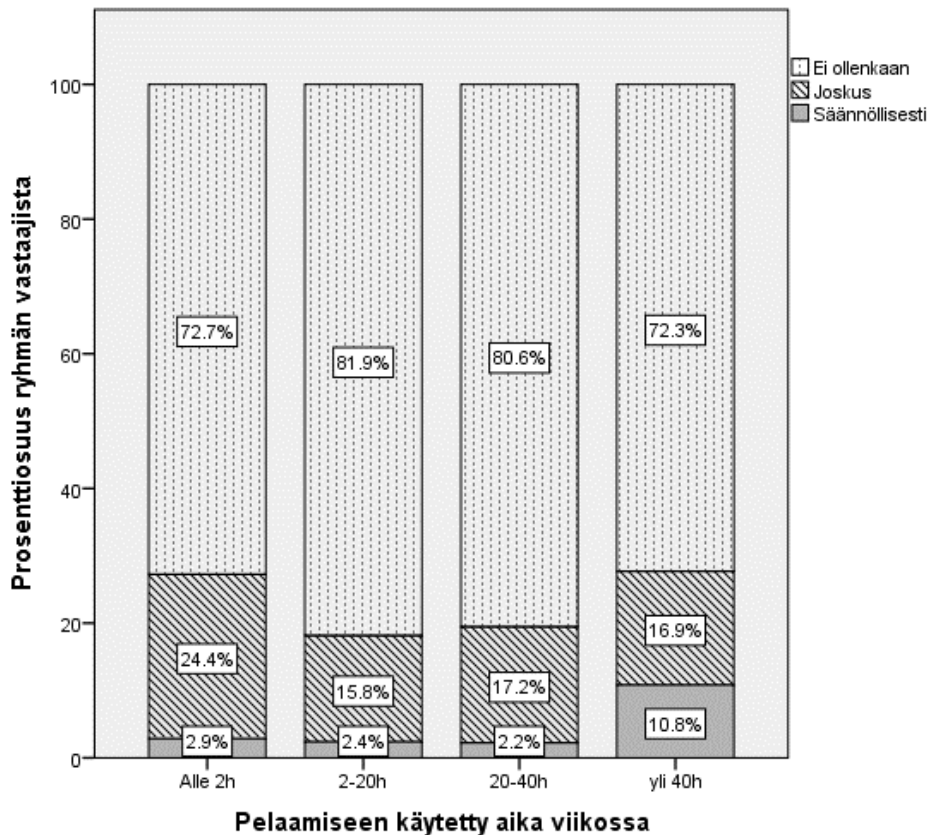
	0–2h/ 2–20h	0–2h/ 20–40h	0–2h/ yli 40h	2–20h/ 20–40h	2–20h/ yli 40h	20–40h/ yli 40h
Tupakointi ja nuuskaaminen	$r=-0,068$	-	-	-	$r=0,076$	-
Alkoholin käyttö	$r=-0,107$	-	-	-	$r=0,084$	-
Kannabiksen käyttö	-	-	$r=0,198$	-	$r=0,193$	$r=0,227$

Tupakoinnissa ja nuuskaamisessa ( $H(3)=15,079$ ,  $p=0,002$ ) esiintyi efektikooltaan hyvin pieniä eroja pelaamattomien ( $n=1058$ ,  $ka=0,28$ ,  $s=0,617$ ) ja 2–20h viikossa pelaavien ( $n=1187$ ,  $ka=0,20$ ,  $s=0,528$ ,  $p=0,008$ ,  $r=-0,068$ ) välillä sekä yli 40h viikossa pelaavien ( $n=149$ ,  $ka=0,37$ ,  $s=0,720$ ) ja 2–20h viikossa pelaavien välillä ( $p=0,034$ ,  $r=0,076$ ) siten, että pelaamattomat ja yli 40h viikossa pelaavat nuoret tupakoivat tai nuuskasivat muita säännöllisemmin. Suuri enemmistö jokaisen ryhmän nuorista ei tupakoinut tai nuuskannut lainkaan (kuva 8).



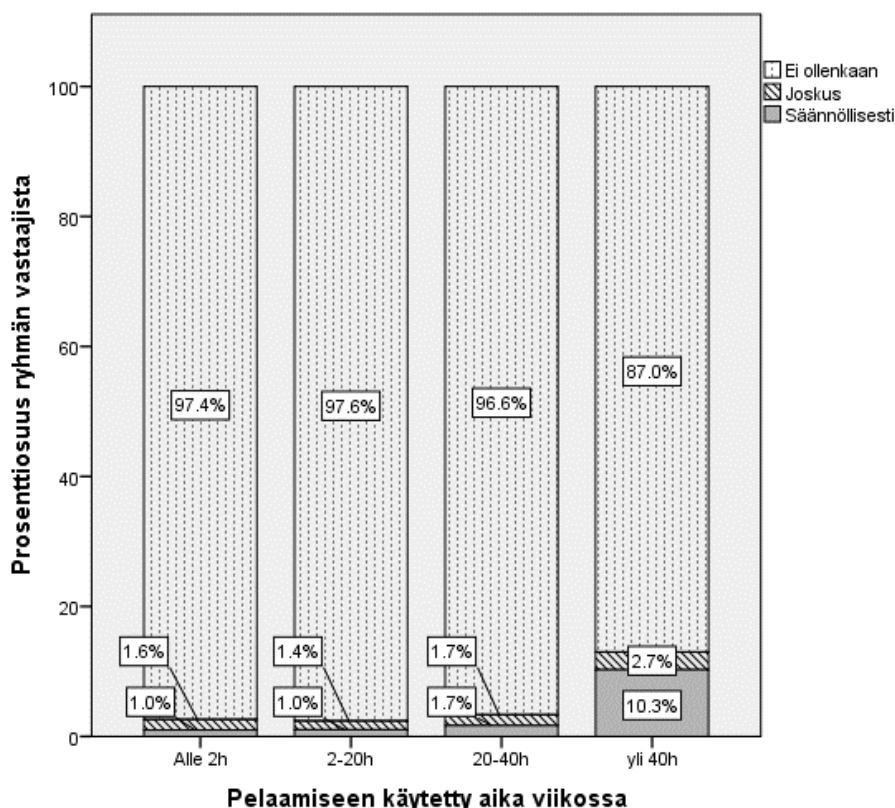
**Kuva 8.** Tupakointi ja nuuskaaminen pelaajan mukaan.

Samankaltainen kuvio toistui alkoholinkäytön kohdalla ( $H(3)=30,301$ ,  $p<0,001$ ). Pelaamattomat ( $n=1049$ ,  $ka=0,30$ ,  $s=0,518$ ) nuoret käyttivät alkoholia säännöllisemmin kuin 2–20h viikossa pelaavat ( $n=1185$ ,  $ka=0,21$ ,  $s=0,459$ ,  $p<0,001$ ,  $r=-0,107$ ). Samoin tekivät myös yli 40h viikossa pelaavat ( $n=148$ ,  $ka=0,39$ ,  $s=0,675$ ,  $p=0,013$ ,  $r=0,084$ ) nuoret. Eniten täysin raittiita nuoria oli 2–20h pelaavien ryhmässä, jossa näiden osuus oli 81,9 %. 20–40h pelaavista raittiita oli 80,6 %, pelaamattomista 72,7 % ja yli 40h pelaavista 72,3 % (kuva 9).



Kuva 9. Alkoholin käyttö pelaajan mukaan.

Kannabiksen käyttäminen oli yleisempää ( $H(3)=50,451$ ,  $p<0,001$ ) yli 40h viikossa pelaavilla ( $n=146$ ,  $ka=0,23$ ,  $s=0,622$ ) kuin muilla nuorilla. Erot sekä pelaamattomiin ( $n=1033$ ,  $ka=0,04$ ,  $s=0,232$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,198$ ), 2–20h pelaaviin ( $n=1163$ ,  $ka=0,03$ ,  $s=0,232$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,193$ ) että 20–40h pelaaviin ( $n=178$ ,  $ka=0,05$ ,  $s=0,287$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,277$ ) nuoriin olivat efektikooltaan pieniä. Kannabiksen käytössä yli 40h pelaavat kuitenkin erottuivat selvästi. Vaikka näistäkin 87,0 % ei käyttänyt lainkaan kannabista, vastaavat luvut olivat muissa ryhmissä paljon korkeammat: pelaamattomista 97,4 %, 2–20h pelaavista 97,6 % ja 20–40h pelaavista 96,6 % (kuva 10).



**Kuva 10.** Kannabiksen käyttö pelaajan mukaan.

Tupakoinnissa ja nuuskaamisessa ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa sukupuolten välillä. Tytöt käyttivät alkoholia hieman poikia säännöllisemmin ( $t(2622,928)=2,344$ ,  $p=0,019$ ,  $d=0,091$ ), kun taas pojilla kannabiksen käyttö oli tyttöjä säännöllisempää ( $t(2122,874)=-3,842$ ,  $p<0,001$ ,  $d=-0,167$ ).

Tupakointi ja nuuskaaminen oli sitä yleisempää, mitä vanhemmista oppilaista oli kyse ( $H(2)=114,249$ ,  $p<0,001$ ). Kahdeksaluokkalaisilla ( $n=838$ ,  $ka=0,27$ ,  $s=0,618$ ) käyttö oli yleisempää kuin seitsemäsluokkalaisilla ( $n=998$ ,  $ka=0,12$ ,  $s=0,411$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,129$ ) ja yhdeksäsluokkalaisilla ( $n=812$ ,  $ka=0,40$ ,  $s=0,701$ ) vastaavasti yleisempää ( $p<0,001$ ,  $r=0,122$ ) kuin kahdeksaluokkalaisilla. Ero yhdeksä- ja seitsemäsluokkalaisten välillä oli siten efektikooltaan suurempi kuin peräkkäisten luokka-asteiden ero ( $p<0,001$ ,  $r=0,251$ ). Luokka-asteikohtaiset efektikokovertailut kaikkien päihteiden osalta on esitetty taulukossa 7.

**Taulukko 7.** Päihteiden käyttö, parivertailujen efektikoot luokka-asteen mukaan.

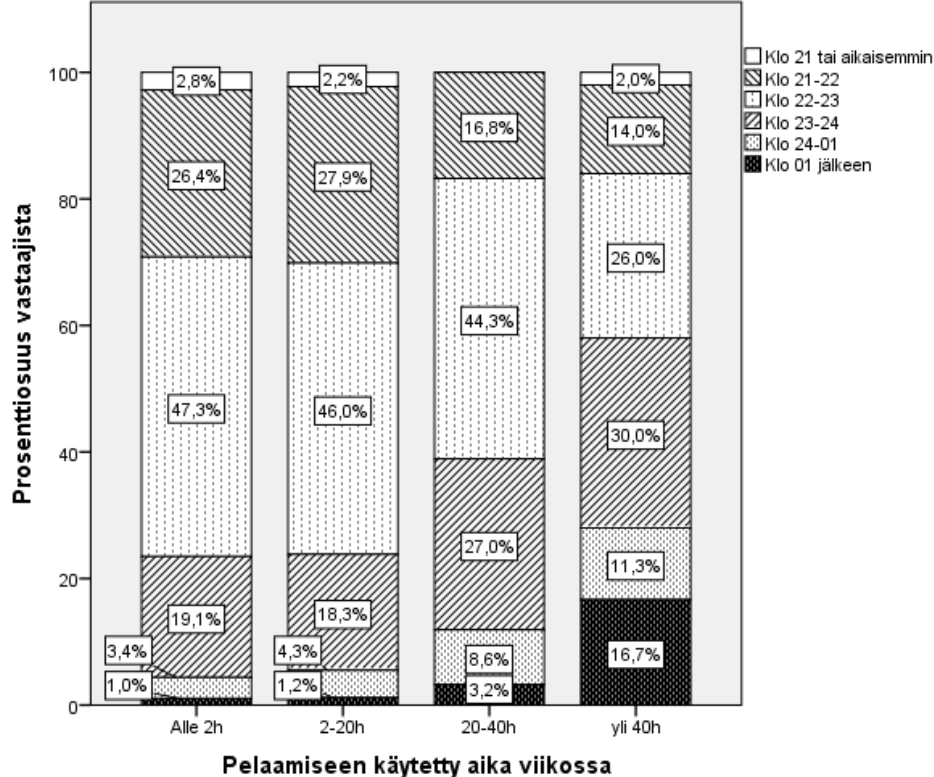
	7. lk/8. lk	7. lk/9. lk	8. lk/9. lk
Tupakointi ja nuuskaaminen	$r=0,129$	$r=0,251$	$r=0,122$
Alkoholin käyttö	$r=0,181$	$r=0,340$	$r=0,164$
Kannabiksen käyttö	$r=0,071$	$r=0,106$	-

Alkoholinkäytössä toistui samanlainen trendi, mutta voimakkaampana ( $H(2)=213,879$ ,  $p<0,001$ ). Kahdeksaluokkalaiset ( $n=839$ ,  $ka=0,28$ ,  $s=0,522$ ) käyttivät alkoholia säännöllisemmin kuin seitsemäsluokkalaiset ( $n=993$ ,  $ka=0,10$ ,  $s=0,352$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,181$ ), ja yhdeksäsluokkalaiset ( $n=804$ ,  $ka=0,42$ ,  $s=0,592$ ) vuorostaan säännöllisemmin kuin kahdeksaluokkalaiset ( $p<0,001$ ,  $r=0,164$ ). Seitsemäsluokkalaisten ja yhdeksäsluokkalaisten välillä oli alkoholinkäytössä selkeä ero ( $p<0,001$ ,  $r=0,340$ ).

Kannabiksen käyttö oli seitsemäsluokkalaisilla ( $n=984$ ,  $ka=0,02$ ,  $s=0,210$ ) harvinaisempaa kuin vanhemmilla oppilailla ( $H(2)=21,169$ ,  $p<0,001$ ). Sekä kahdeksaluokkalaisilla ( $n=825$ ,  $ka=0,06$ ,  $s=0,330$ ,  $p=0,008$ ,  $r=0,071$ ) että yhdeksäsluokkalaisilla ( $n=785$ ,  $ka=0,07$ ,  $s=0,325$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,106$ ) kannabiksen käyttö oli yleisempää kuin seitsemäsluokkalaisilla. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Kannabiksen käyttö oli kokonaisuudessaan selvästi harvinaisempaa kuin muiden päihteiden.

### 6.1.5 Nukkuminen

Kyselyssä käsiteltiin nukkumista kahdella kysymyksellä. Näistä ensimmäisessä kysyttiin tyypillistä nukkumaanmenoaikaa kouluviikolla ja toisessa pelaamisesta aiheutuneita häiriöitä tai vaikeuksia nukkumiseen liittyen. Nukkumaanmenoaikaa kysyttiin kuusiportaisella asteikolla välillä ”ennen kello 21” – ”kello 1 jälkeen”, ja ääripäät pois lukien jokainen asteikon väli kuvasi yhtä tuntia (21–22, 22–23...). Häiriöitä kysyttiin kolmiportaisella asteikolla välillä ”ei koskaan” – ”toistuvasti”. Nukkumaanmenoajat on esitetty kuvassa 11, ryhmien erot taulukossa 8.



Kuva 11. Tyypillinen nukkumaanmeno aika kouluviikolla.

Taulukko 8. Nukkuminen, parivertailujen efektikoot peliajan mukaan.

	0–2h/ 2–20h	0–2h/ 20–40h	0–2h/ yli 40h	2–20h/ 20–40h	2–20h/ yli 40h	20–40h/ yli 40h
Nukkumaanmeno aika	-	r=0,141	r=0,236	r=0,136	r=0,226	r=0,159
Pelaamisesta johtuvat nukkumisvaikeudet	r=0,096	r=0,134	r=0,160	-	r=0,092	-

Viikkopelitunnit olivat yhteydessä myöhäisempään nukkumaanmeno aikaan 20–40h ja yli 40h viikossa pelaavilla nuorilla ( $H(3)=94,359$ ,  $p<0,001$ ). 20–40h viikossa pelaavat ( $n=185$ ,  $ka=3,37$ ,  $s=0,970$ ) nuoret menivät nukkumaan myöhemmin kuin pelaamattomat ( $n=1073$ ,  $ka=2,97$ ,  $s=0,890$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,141$ ) ja 2–20h viikossa pelaavat ( $n=1201$ ,  $ka=2,98$ ,  $s=0,911$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,136$ ) nuoret. Yli 40h viikossa pelaavat ( $n=150$ ,  $ka=3,85$ ,  $s=1,330$ ) nuoret menivät nukkumaan myöhemmin kuin pelaamattomat ( $p<0,001$ ,  $r=0,236$ ), 2–20h viikossa pelaavat ( $p<0,001$ ,  $r=0,226$ ) ja 20–40h viikossa pelaavat ( $p=0,022$ ,  $r=0,159$ ) nuoret.

Pelaamattomien ja 2–20h viikossa pelaavien nuorten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa.

Pojat ( $n=1324$ ,  $ka=3,19$ ,  $s=1,048$ ) menivät tyttöjä ( $n=1349$ ,  $ka=2,93$ ,  $s=0,881$ ) myöhemmin nukkumaan ( $t(2577,811)=-6,856$ ,  $p<0,001$ ,  $d=-0,270$ ) joskin poikien nukkumaanmenoajoissa oli enemmän hajontaa kuin tyttöjen.

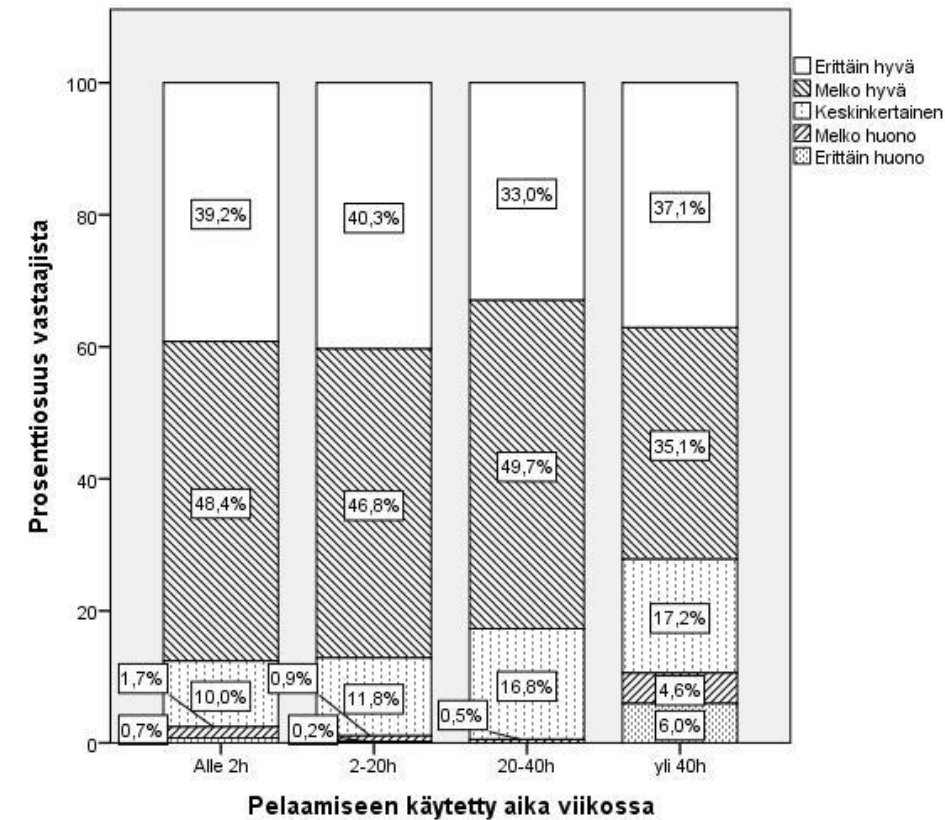
Nukkumaanmenoajat muuttuivat myöhäisemmiksi luokka-asteen myötä ( $H(2)=258,561$ ,  $p<0,001$ ). Kahdeksaluokkalaiset ( $n=849$ ,  $ka=3,10$ ,  $s=0,937$ ) menivät myöhemmin nukkumaan kuin seitsemäsluokkalaiset ( $n=1013$ ,  $ka=2,73$ ,  $s=0,877$ ,  $p<0,001$ ,  $r=-0,200$ ), ja yhdeksäsluokkalaiset ( $n=822$ ,  $ka=3,43$ ,  $s=0,990$ ) vuorostaan myöhemmin kuin kahdeksaluokkalaiset ( $p<0,001$ ,  $r=-0,175$ ). Yhdeksäsluokkalaisten ja seitsemäsluokkalaisten välillä oli siten kaikkein suurin ero ( $p<0,001$ ,  $r=-0,374$ ).

Pelaamisesta aiheutuneet nukkumisvaikeudet olivat yhteydessä pelaamisen määrään ( $H(3)=51,437$ ,  $p<0,001$ ). 2–20h viikossa pelaavilla nuorilla ( $n=1156$ ,  $ka=0,20$ ,  $s=0,425$ ) vaikeuksia esiintyi hieman enemmän kuin pelaamattomilla ( $n=1043$ ,  $ka=0,13$ ,  $s=0,376$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,096$ ). 20–40h pelaavien ( $n=178$ ,  $ka=0,28$ ,  $s=0,487$ ) ero pelaamattomiin oli suurempi ( $p<0,001$ ,  $r=0,134$ ) ja yli 40h viikossa pelaavien ( $n=147$ ,  $ka=0,41$ ,  $s=0,700$ ) ero kaikkein suurin ( $p<0,001$ ,  $r=0,160$ ). Myös yli 40h viikossa pelaavien ja 2–20h viikossa pelaavien välillä esiintyi pieni ero ( $p=0,005$ ,  $r=0,092$ ).

Nukkumisvaikeudet olivat yleisempiä ( $t(793,867)=2,772$ ,  $d=0,197$ ,  $p=0,006$ ) pelaavilla tytöillä ( $n=455$ ,  $ka=0,28$ ,  $s=0,502$ ) kuin pojilla ( $n=1022$ ,  $ka=0,21$ ,  $s=0,451$ ). Luokka-aste ei vaikuttanut tilastollisesti merkitsevästi tuloksiin.

### 6.1.6 Terveydentila

Vastaajia pyydettiin kyselyssä arvioimaan tyytyväisyyttään terveydentilaansa (kuva 12). Kysymykseen vastattiin viisiportaisella asteikolla välillä ”erittäin huono”–”erittäin hyvä”. Terveydentilaa ei määritelty kyselyssä tarkemmin. Tämän kysymyksen lisäksi tarkastelin terveydentilaa kahden kysymyksen kautta, joissa kysyttiin, oliko pelaaminen aiheuttanut viimeisen vuoden aikana fyysisiä tai psyykkisiä haittoja. Molempiin kysymyksiin vastattiin kolmiportaisella asteikolla välillä ”ei koskaan”–”toistuvasti”. Ryhmien väliset erot on esitetty taulukossa 9.



Kuva 12. Mieliäpe terveydestä pelaajan mukaan.

Taulukko 9. Koettu terveydentila ja henkiset ja fyysiset haitat, parivertailujen efektikoot pelaajan mukaan.

	0–2h/ 2–20h	0–2h/ 20–40h	0–2h/ yli 40h	2–20h/ 20–40h	2–20h/ yli 40h	20–40h/ yli 40h
Tyytyväisyys terveydentilaan	-	-	-	-	r=-0,077	-
Pelaamisesta johtuvat fyysiset haitat	r=0,071	-	r=0,248	-	r=0,092	r=0,271
Pelaamisesta johtuvat psyykkiset haitat	-	-	r=0,217	-	r=0,188	r=0,223

Yli 40h viikossa pelaavat nuoret (n=151, ka=3,93, s=1,126) olivat hieman tyytymättömämpiä terveydentilaansa kuin 2–20h viikossa pelaavat nuoret (n=1203, ka=4,26, s=0,710, p=0,027, r=-0,077) (H(3)=11,745, p=0,008). Muiden ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.



Tytöt ( $n=1351$ ,  $ka=4,17$ ,  $s=0,770$ ) olivat poikia ( $n=1326$ ,  $ka=4,28$ ,  $s=0,770$ ) tyytymättömyyksiä terveydentilaansa ( $t(2673, 961)=-3,605$ ,  $p<0,001$ ,  $d=-0,139$ ). Luokka-aste ei vaikuttanut tilastollisesti merkitsevästi vastaajien käsityksiin terveydentilaan.

Kaikista vastaajista ( $n=2499$ ) pelaamisen aiheuttamia fyysisiä haittoja oli kokenut toistuvasti 1,4 % vastaajista ( $n=36$ ) ja joskus 7,2 % vastaajista ( $n=179$ ). Aktiivisesti pelaavat ryhmät olivat kokeneet haittoja useammin ( $H(3)=75,593$ ,  $p<0,001$ ) kuin pelaamattomat. Pelaamattomien ( $n=1034$ ,  $ka=0,06$ ,  $s=0,272$ ) ja 2–20h pelaavien ( $n=1143$ ,  $ka=0,10$ ,  $s=0,321$ ,  $p=0,006$ ,  $r=0,071$ ) välillä oli efektikooltaan vähäinen ero. Ero oli selvästi suurempi pelaamattomien ja yli 40h viikossa pelaavien ( $n=144$ ,  $ka=0,38$ ,  $s=0,700$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,248$ ) välillä. 20–40h viikossa pelaavat ( $n=178$ ,  $ka=0,12$ ,  $s=0,341$ ) eivät erottuneet tilastollisesti merkitsevästi pelaamattomista tai 2–20h viikossa pelaavista. Yli 40h viikossa pelaavilla oli esiintynyt fyysisiä haittoja useammin kuin 20–40h viikossa pelaavilla ( $p<0,001$ ,  $r=0,271$ ).

Pelaamisesta johtuvia psyykkisiä haittoja oli kaikista vastaajista ( $n=2501$ ) kokenut toistuvasti 1,5 % ( $n=37$ ) ja joskus 3,5 % ( $n=88$ ). Yli 40h viikossa pelaavat vastaajat ( $n=145$ ,  $ka=0,30$ ,  $s=0,678$ ) olivat kokeneet haittoja useammin ( $H(3)=59,029$ ,  $p<0,001$ ) kuin pelaamattomat ( $n=1036$ ,  $ka=0,04$ ,  $s=0,237$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,217$ ), 2–20h pelaavat ( $n=1143$ ,  $ka=0,05$ ,  $s=0,259$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,188$ ) ja 20–40h pelaavat ( $n=177$ ,  $ka=0,08$ ,  $s=0,299$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,223$ ) vastaajat. Aktiivisia pelaajia tarkasteltaessa sukupuoli tai luokka-aste eivät kumpikaan vaikuttaneet psyykkisten tai fyysisten haittojen esiintyvyyteen.

### 6.1.7 Kaikkein runsaimmin pelaavat nuoret

Koska yli 40 tuntia viikossa pelaavien nuorten ryhmässä esiintyi muihin ryhmiin verrattuna selvästi enemmän hajontaa, otin ryhmän lähempään tarkasteluun. Olin alun perin yhdistänyt kaksi pienempää ryhmää, 40–60 tuntia viikossa ( $n=88$ ) ja yli 60 tuntia viikossa ( $n=64$ ) pelaavat vastaajat, yhdeksi ryhmäksi, ja oletin tämän mahdollisesti vaikuttavan tuloksiin. Tarkastelin siksi vielä näitä kahta ryhmää erikseen pelihaittojen ja päihteidenkäytön osalta.

Ryhmiä tarkastellessa oli ilmeistä, että yli 60 tuntia viikossa pelaavien vastaukset vaikuttivat yli 40 tuntia pelaavien ryhmän keskiarvoihin voimakkaasti. Yli 60 tuntia viikossa pelaavat olivat kokeneet kaikkia haittoja huomattavasti enemmän kuin 40–60 tuntia viikossa pelaavat nuoret. Ryhmällä esiintyi enemmän univaikeuksia ( $t(92,083)=2,615$ ,  $p=0,010$ ,  $d=0,545$ ), koulunkäynnin häiriintymistä ( $t(88,502)=2,605$ ,  $p=0,011$ ,  $d=0,554$ ), fyysisiä haittoja ( $t(90,004)=2,733$ ,  $p=0,008$ ,  $d=0,576$ ), psyykkisiä haittoja ( $t(78,124)=3,454$ ,  $p=0,001$ ,  $d=0,782$ ), ihmissuhdehaittoja ( $t(75,837)=4,028$ ,  $p<0,001$ ,  $d=0,925$ ) ja taloudellisia haittoja ( $t(73,883)=3,428$ ,  $p=0,001$ ,  $d=0,798$ ).

Myös päihteidenkäytössä esiintyi eroja. Yli 60 tuntia viikossa pelaavat käyttivät sekä tupakkatuotteita ( $t(110,252)=2,180$ ,  $p=0,031$ ,  $d=0,415$ ), alkoholia ( $t(86,601)=4,105$ ,  $p<0,001$ ,  $d=0,882$ ) että kannabista ( $t(68,484)=4,203$ ,  $p<0,001$ ,  $d=1,016$ ) enemmän kuin 40–60 tuntia viikossa pelaavat.

Erot tuloksissa olivat huomattavia ja niiden efektitkoot olivat tutkimuksen suurimpia. Vaikuttaakin siltä, että yli 40 tuntia viikossa pelaavan ryhmän korkeampia pelihaitta- ja päihdetuloksia selittävät osaltaan yli 60 tuntia viikossa pelaavien tulokset. Näin käy ilmiselvästi esimerkiksi kysymyksessä kannabiksen käytöstä: yhteensä 15 säännöllisesti kannabista käyttävästä vastaajasta 14 kuului yli 60 tuntia viikossa pelaavien ryhmään. Säännöllisesti kannabista käyttävien osuus 40–60 tuntia viikossa pelaavista oli siten 1,2 % ja yli 60 tuntia viikossa pelaavista 22,6 %. Nämä kaksi ryhmää yhdistettäessä yli 40 tuntia viikossa pelaavista säännöllisesti kannabista käyttävien osuudeksi muodostui 10,3 %. Kuvio toistui lähes samanlaisena alkoholin kohdalla, ja samankaltaisena mutta lievempänä tupakoinnin ja nuuskaamisen kohdalla.

40–60 tuntia viikossa pelaavat olivat kokeneet pelihaittoja selvästi enemmän kuin vähemmän pelaavat ryhmät, mutta samalla selvästi vähemmän kuin yli 60 tuntia pelaavat. Toistuvien haittojen prosenttiosuuksien perusteella 40–60 tuntia pelaavien ryhmä oli huomattavasti lähempänä vähemmän pelaavia kuin yli 60 tuntia pelaavia. Toistuvien haittojen osuudet vaihtelivat haitasta riippuen 2–20 tuntia pelaavilla välillä 0,6–1,1 %, 20–40 tuntia pelaavilla välillä 0,6–1,7 % ja 40–60 tuntia pelaavilla välillä 2,3–5,8 %. Yli 60 tuntia viikossa pelaavilla vastaava vaihtelu asettui välille 22,4–29,3 %.

## **6.2 Osatutkimus 2: Minkälaiset tekijät ovat yhteydessä pelihaittoihin nuorilla peliharrastajilla?**

Aiemman tutkimuksen perusteella digitaaliseen pelaamiseen liittyy osalla pelaajista eritasoisia haittoja. Toisessa osatutkimuksessa tarkastelin, minkälaiset motiivit ja muut tekijät esiintyivät koettujen pelihaittojen yhteydessä, sekä millä tavalla pelaajan tietoisuus omista pelitottumuksistaan ja ulkopuolinen rajoittaminen vaikuttivat koettuihin pelihaittoihin.

Otoksen rajaamisella kohdistin tarkastelun peliharrastajiin. Laneihin pelaajana tai järjestäjänä osallistuminen kertoo pelaamisen olevan satunnaista ajanvietettä merkittävämpää toimintaa, sillä pelaaja on valmis paitsi yleensä maksamaan osallistumisestaan, myös useimmiten tuomaan oman tietokoneensa mukanaan tapahtumaan. Tämä parantaa kysymyksen tulosten yleistettävyyttä nimenomaan peliharrastajiin, erotuksena muuten runsaasti pelien parissa aikaa kuluttaviin pelaajiin. Laniosallistumisen lisäksi vastaajien pelimäärät kertoivat peliharrastuksen aktiivisuudesta. Vastaajista 65,6 % ( $n=383$ ) pelasi tyypillisesti viikossa 14 tuntia tai enemmän. Vertailun vuoksi vuoden 2018 Pelaajabarometrin (Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018) mukaan kaikkein aktiivisin pelaajajärjestelmä,

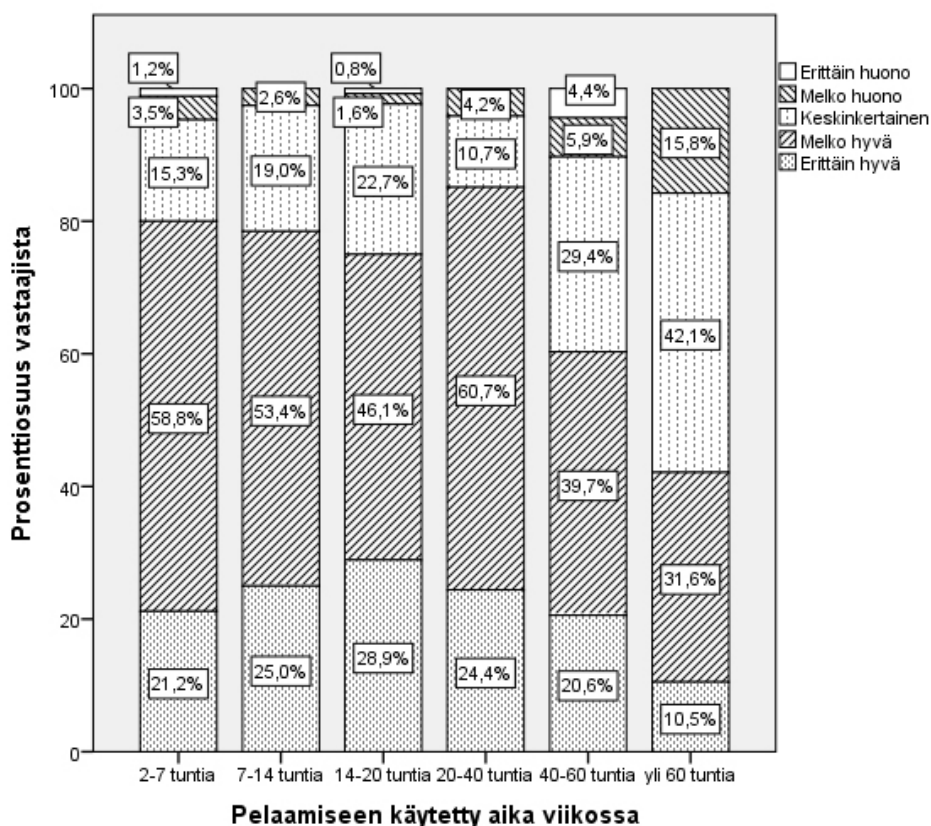
20–29-vuotiaat, pelasi keskimäärin noin 13 tuntia viikossa ja 10–19-vuotiaiden ryhmä 10,8 tuntia viikossa.

Vastaajat jakautuivat kyselyn perusteella viikoittaisen pelimääränsä perusteella kuuteen ryhmään: 2–7 tuntia viikossa ( $n=85$ ), 7–14 tuntia viikossa ( $n=116$ ), 14–20 tuntia viikossa ( $n=128$ ), 20–40 tuntia viikossa ( $n=168$ ), 40–60 tuntia viikossa ( $n=68$ ) sekä yli 60 tuntia viikossa ( $n=19$ ) pelaaviin. Ensimmäistä osatutkimusta tarkemmat pelimääräluokat antoivat täsmällisemmän kuvan erilaisista pelaajaryhmistä, joskin kaikkein eniten pelaava ryhmä oli hyvin pieni.

Valitsin tarkasteluun kysymykset, jotka käsittelivät vastaajien tyytyväisyyttä omaan terveydentilaansa, pelaamisesta aiheutuneita haittoja sekä kokemuksia liian kauan pelaamisesta. Tarkastelin, kuinka näiden kysymysten tuloksiin vaikuttivat viikoittainen pelimäärä, ikä, sukupuoli, pelaamisen motiivit ja erilaiset pelaamisen rajoittamisen keinot. Käytin tilastolliseen tarkasteluun samoja menetelmiä kuin ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä. Näiden lisäksi tarkastelin faktorianalyseilla erilaisten haittojen esiintymistä yhdessä.

### **6.2.1 Tyytyväisyys terveydentilaan, fyysiset ja psyykkiset haitat ja nukkuminen**

Tyytyväisyyttä terveydentilaan tarkasteltiin viisiportaisella asteikolla välillä ”erittäin huono”–”erittäin hyvä”. Ryhmissä esiintyi eroja pelimäärän perusteella ( $H(5)=18,791$ ,  $p=0,002$ ) (kuva 13). Yli 60 tuntia viikossa pelaavat vastaajat ( $k_a=3,37$ ,  $s=0,895$ ) olivat tyytymättömämpiä terveydentilaansa kuin 7–14h ( $k_a=4,01$ ,  $s=0,740$ ,  $p=0,034$ ,  $r=0,263$ ), 14–20h ( $k_a=4,01$ ,  $s=0,808$ ,  $p=0,027$ ,  $r=0,257$ ) ja 20–40h ( $k_a=4,05$ ,  $s=0,720$ ,  $p=0,009$ ,  $r=0,251$ ) viikossa pelaavat. Muiden ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja.



Kuva 13. Mielpide omasta terveydentilasta, 2. aineisto.

Pelimäärän lisäksi myös sukupuoli ja ikä olivat yhteydessä kokemuksiin terveydentilasta. Naiset ( $ka=3,68$ ,  $s=0,897$ ) arvioivat terveydentilansa heikommaksi ( $t(64,530)=-2,425$ ,  $p=0,018$ ,  $d=0,604$ ) kuin miehet ( $ka=3,98$ ,  $s=0,796$ ). 16–18-vuotiaat ( $ka=4,05$ ,  $s=0,788$ ) arvioivat terveydentilansa paremmaksi ( $F(3,580)=3,361$ ,  $p=0,019$ ) kuin vanhemmat vastaajat. Yli 18-vuotiaiden ryhmien välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja. Kaikista ryhmistä matalin keskiarvo oli 22–25-vuotiailla ( $ka=3,80$ ,  $s=0,855$ ).

Pelaaminen oli aiheuttanut vastaajille ( $n=584$ ,  $ka=2,11$ ,  $s=1,073$ ) viimeisen vuoden aikana fyysisiä haittoja kuten hartiakipuja keskimäärin harvoin tai hieman sitä useammin (95 % CI 2,02–2,20). Toistuvasti haittoja oli kokenut 2,2 % ( $n=13$ ) vastaajista ja toisinaan 11,1 % ( $n=65$ ). 34,8 % ( $n=203$ ) vastaajista ilmoitti, että pelaaminen ei ollut aiheuttanut fyysisiä haittoja. Viikoittainen pelituntimäärä ei vaikuttanut tuloksiin.

Ikä vaikutti pelaamisesta aiheutuneisiin fyysisiin haittoihin ( $H(3)=26,144$ ,  $p<0,001$ ) siten, että 22–25-vuotiaat ( $ka=2,58$ ,  $s=1,218$ ) olivat kokeneet haittoja useammin kuin 16–18-vuotiaat ( $ka=1,93$ ,  $s=0,957$ ,  $p<0,001$ ,  $r=-0,242$ ) ja 26–30-vuotiaat ( $ka=2,04$ ,  $s=1,103$ ,  $p=0,049$ ,  $r=0,145$ ). Sukupuoli oli voimakkaasti

vaikuttava tekijä ( $t(64,062)=4,138$ ,  $d=1,034$ ,  $p<0,001$ ). Naiset ( $ka=2,73$ ,  $s=1,198$ ) olivat kokeneet fyysisiä haittoja useammin kuin miehet ( $ka=2,04$ ,  $s=1,038$ ).

Pelaamisesta aiheutuneiden psyykkisten haittojen, kuten pelkojen tai painajaisten, kokeminen oli selvästi harvinaisempaa kuin fyysisten haittojen. Vastaajat ( $ka=1,19$ ,  $s=0,528$ ) olivat kokeneet tällaisia haittoja keskimäärin hyvin harvoin tai eivät lainkaan (95 % CI 1,14–1,23). 0,3 % vastaajista ( $n=2$ ) ilmoitti kokeneensa psyykkisiä haittoja toistuvasti viimeisen vuoden aikana, toisinaan haittoja kertoi kokeneensa 0,5 % ( $n=3$ ). Vastaajista 86,1 % ( $n=503$ ) kertoi, ettei ollut koskaan kokenut pelaamisesta johtuvia psyykkisiä haittoja. Sukupuolella oli vaikutus tuloksiin ( $t(60,969)=2,553$ ,  $p=0,013$ ,  $d=0,654$ ). Psyykkisten haittojen kokeminen oli naisille ( $ka=1,41$ ,  $s=0,708$ ) yleisempää kuin miehille ( $ka=1,16$ ,  $s=0,500$ ). Viikoittaisten pelituntien määrä ei vaikuttanut tilastollisesti merkitsevästi koettujen psyykkisten haittojen yleisyyteen.

Kaikista vastaajista 1,2 % ( $n=7$ ) oli kokenut toistuvasti pelaamisesta aiheutuvia häiriöitä tai vaikeuksia nukkumiseen. Toisinaan tällaista oli kokenut 8,0 % ( $n=47$ ). Keskimäärin vastaajat ( $ka=1,91$ ,  $s=0,970$ ) olivat kokeneet haittoja nukkumiseen harvoin tai eivät lainkaan (95 % CI 1,83–1,99). Sukupuoli tai pelaamiseen viikossa käytetty aika eivät vaikuttaneet tuloksiin merkitsevästi.

Ikäryhmien välillä esiintyi eroja nukkumisvaikeuksissa ( $F(3, 580)=4,628$ ,  $\omega^2=0,018$ ,  $p=0,003$ ). 22–25-vuotiaat vastaajat ( $ka=2,19$ ,  $s=1,088$ ) olivat kokeneet nukkumisvaikeuksia hieman useammin kuin 16–18-vuotiaat ( $ka=1,83$ ,  $s=0,899$ ,  $p=0,006$ ) ja 26–30-vuotiaat ( $ka=1,70$ ,  $s=0,931$ ,  $p=0,031$ ).

## 6.2.2 Opiskelun ja työssäkäynnin häiriintyminen ja taloudelliset haitat

Vastaajista 2,6 % ( $n=15$ ) kertoi opiskelunsa häiriintyneen toistuvasti pelaamisen vuoksi viimeisen vuoden aikana. Toisinaan opiskelun kertoi häiriintyneen 11,1 % ( $n=65$ ) vastaajista. Keskimäärin opiskelun häiriintymistä oli tapahtunut harvoin ( $ka=2,10$ ,  $s=1,097$ , 95 % CI 2,01–2,19). Sukupuoli tai ikä eivät vaikuttaneet opiskelun häiriintymiseen.

Pelaamisen määrä vaikutti melko vähän häiriöiden yleisyyteen ( $H(5)=17,442$ ,  $p=0,004$ ). 2–7h viikossa pelaavilla ( $ka=1,93$ ,  $s=0,993$ ) oli esiintynyt häiriöitä opiskeluun hieman harvemmin kuin 14–20h viikossa pelaavilla ( $ka=2,35$ ,  $s=1,181$ ,  $p=0,003$ ,  $r=-0,257$ ).

Työssäkäynnin häiriintyminen oli keskimäärin hyvin harvinaista ( $ka=1,37$ ,  $s=0,762$ , 95 % CI 1,31–1,44). Vastaajista 0,3 % ( $n=2$ ) kertoi työssäkäyntinsä häiriintyneen toistuvasti pelaamisen vuoksi, ja 2,9 % ( $n=17$ ) kertoi näin käyneen toisinaan. Pelaamisen määrä tai sukupuoli eivät vaikuttaneet häiriöiden yleisyyteen, mutta iällä oli pieni vaikutus: 16–18-vuotiaat olivat kokeneet häiriöitä hieman harvemmin kuin 22–25-vuotiaat ( $p=0,023$ ,  $r=-0,140$ ).

Toistuvia taloudellisia haittoja viimeisen vuoden aikana oli kokenut 0,2 % (n=1) vastaajista, toisinaan haittoja oli kokenut 2,4 % (n=14). Keskimäärin haittoja oli koettu harvoin tai ei lainkaan (ka=1,46, s=0,760, 95 % CI 1,40–1,52). Sukupuoli, pelaamisen määrä tai ikä eivät vaikuttaneet tilastollisesti merkitsevästi haittojen yleisyyteen.

### 6.2.3 Haitat ihmissuhteisiin liittyen

Ihmissuhteisiin liittyviä haittoja oli kokenut toistuvasti 0,7 % vastaajista (n=4) ja toisinaan 3,8 % (n=22). Keskiarvo (ka=1,57, s=0,846, 95 % CI 1,50–1,63) asettui vastausvaihtoehtojen ”ei koskaan” ja ”harvoin” välille. Sukupuoli ei vaikuttanut ihmissuhdehaittojen kokemiseen.

Viikoittaisen pelaamisen määrä vaikutti ( $H(5)=15,033$ ,  $p=0,010$ ) tuloksiin, joskin ainoa tilastollisesti merkitsevä ero esiintyi ääripäiden, eli 2–7h (ka=1,36, s=0,705) ja yli 60h (ka=2,00, s=0,943,  $p=0,021$ ,  $r=-0,313$ ) viikossa pelaavien välillä. Näistä yli 60h pelaaville oli aiheutunut haittoja useammin. Myös ikä vaikutti tuloksiin ( $H(3)=23,412$ ,  $p=0,002$ ), sillä 16–18-vuotiaat (ka=1,47, s=0,813) olivat kokeneet haittoja harvemmin kuin 22–25-vuotiaat vastaajat (ka=1,75, s=0,934,  $p=0,004$ ,  $r=-0,165$ ).

### 6.2.4 Kokemukset liian kauan pelaamisesta

Vastaajista 19,7 % (n=115) kertoi pelanneensa usein mielestään liian kauan. Joskus liian kauan oli pelannut 63,9 % (n=373) vastaajista. Tuloksissa esiintyi eroja pelaamisen määrän perusteella ( $H(5)=18,939$ ,  $p=0,002$ ). Vastaajilla, jotka pelasivat 2–7h viikossa (ka=0,85, s=0,515) oli vähemmän kokemuksia liian kauan pelaamisesta kuin 14–20h viikossa (ka=1,11, s=0,536,  $p=0,043$ ,  $r=-0,204$ ) ja 40–60h viikossa (ka=1,18, s=0,752,  $p=0,014$ ,  $r=-0,267$ ) pelaavilla. Ikä tai sukupuoli eivät vaikuttaneet tuloksiin merkitsevästi.

Kokemukset liian kauan pelaamisesta olivat yhteydessä koettuihin pelihaittoihin, pois lukien psyykkiset ja taloudelliset haitat (taulukko 10). Erityisesti vastaajat, jotka olivat mielestään pelanneet usein liikaa, kertoivat kokeneensa useammin erilaisia haittoja pelaamisesta.

**Taulukko 10.** Liikapelaamisen yleisyys ja pelihaitat, parivertailujen efektitoot.

	<b>Ei liikaa/ Joskus liikaa</b>	<b>Ei liikaa/ Usein liikaa</b>	<b>Joskus liikaa/ Usein liikaa</b>
Nukkumisvaikeudet	r=0,116	r=0,394	r=0,214
Opiskelun häiriintyminen	r=0,152	r=0,489	r=0,257
Työssäkäynnin häiriintyminen	-	r=0,236	r=0,109
Fyysisiä haittoja	r=0,140	r=0,318	r=0,123
Psyykkisiä haittoja	-	-	-
Haittoja ihmissuhteisiin	-	r=0,270	r=0,191
Taloudellisia haittoja	-	-	-

Nukkumisvaikeuksia esiintyi enemmän vastaajilla joilla oli kokemuksia liikaa pelaamisesta ( $H(2)=35,558$ ,  $p<0,001$ ). Usein liikaa pelanneilla ( $ka=2,41$ ,  $s=1,169$ ) häiriöt olivat yleisempiä kuin joskus liikaa pelanneilla ( $ka=1,83$ ,  $s=0,871$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,214$ ) ja liikapelaamista kokemattomilla ( $ka=1,61$ ,  $s=0,863$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,394$ ). Lisäksi joskus liikaa pelanneilla esiintyi useammin unen häiriintymistä ja vaikeuksia nukkumisessa kuin liikapelaamista kokemattomilla ( $p=0,036$ ,  $r=0,116$ ).

Samansuuntainen tulos toistui opiskelun häiriintymisen kohdalla ( $H(2)=53,916$ ,  $p<0,001$ ). Usein liikaa pelanneilla ( $ka=2,78$ ,  $s=1,283$ ) opiskelun häiriöt olivat yleisempiä kuin joskus liikaa pelanneilla ( $ka=2,00$ ,  $s=0,966$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,257$ ) ja liikapelaamista kokemattomilla ( $ka=1,68$ ,  $s=0,989$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,489$ ). Opiskelu oli häiriintynyt joskus liikaa pelanneilla useammin kuin liikapelaamista kokemattomilla ( $p=0,003$ ,  $r=0,152$ ).

Ryhmien välillä oli eroja työssäkäynnin häiriintymisessä ( $H(2)=12,020$ ,  $p=0,002$ ). Usein liikaa pelanneet ( $ka=1,60$ ,  $s=0,989$ ) poikkesivat kahdesta muusta ryhmästä, sillä nämä olivat kokeneet häiriöitä useammin kuin joskus liikaa pelanneet ( $ka=1,34$ ,  $s=0,695$ ,  $p=0,048$ ,  $r=0,109$ ) ja liikapelaamista kokemattomat ( $ka=1,23$ ,  $s=0,640$ ,  $p=0,002$ ,  $r=0,236$ ). Kahdella muulla ryhmällä ei esiintynyt keskinäistä eroa.

Kaikki ryhmät poikkesivat toisistaan fyysisten haittojen kokemisen suhteen ( $H(2)=21,284$ ,  $p<0,001$ ). Haittojen esiintyminen oli sitä yleisempää, mitä yleisempiä liikapelaamiskokemukset olivat. Usein liikaa pelanneilla ( $ka=2,46$ ,  $s=1,216$ ) oli esiintynyt fyysisiä haittoja useammin kuin joskus liikaa pelanneilla ( $ka=2,09$ ,  $s=1,022$ ,  $p=0,019$ ,  $r=0,123$ ) ja liikapelaamista kokemattomilla ( $ka=1,76$ ,  $s=0,960$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,318$ ). Lisäksi joskus liikaa pelanneet olivat kärsineet fyysisistä haitoista useammin kuin liikapelaamista kokemattomat ( $p=0,007$ ,  $r=0,140$ ).

Ihmissuhteisiin liittyvien haittojen kokemisessa esiintyi eroja ryhmien välillä ( $H(2)=20,910$ ,  $p<0,001$ ). Usein liikaa pelanneiden ( $ka=1,90$ ,  $s=1,043$ ) ryhmässä haittoja oli esiintynyt useammin kuin joskus liikaa pelanneilla ( $ka=1,49$ ,  $s=0,761$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,191$ ) ja liikapelaamista kokemattomilla ( $ka=1,41$ ,  $s=0,746$ ,  $p<0,001$ ,  $r=0,270$ ). Kahden muun ryhmän välillä ei esiintynyt tilastollisesti merkitsevää eroa.

Ryhmien välillä ei esiintynyt tilastollisesti merkitseviä eroja psyykkisten haittojen tai taloudellisten haittojen kokemisessa.

### 6.2.5 Pelaamisen motiivit ja niiden yhteys pelimääriin ja pelihaittoihin

Pelimotiiveja kartoittavassa kysymyksessä vastaaja sai valita kahdeksasta valmiista vaihtoehdosta korkeintaan kolme. Lisäksi oli mahdollisuus kirjata oma motiivi. Tarkastelin motiiveista aiemman tutkimuksen (ks. 3.2 ja 3.3) perusteella neljää teemaa: eskapismia (vastausvaihtoehto ”haluan unohtaa ikävät asiat”), rentoutumista (vastausvaihtoehto ”pelaaminen rentouttaa”), sosiaalisuutta (vastausvaihtoehdot ”kaveritkin pelaavat” ja ”pelaamalla tutustun uusiin ihmisiin”) sekä kilpapelaaamista (vastausvaihtoehto ”harrastan kilpapelaaamista yksin tai joukkueessa”). Tarkastelin motiivien yhteyksiä pelaamisen määrään sekä pelihaittojen esiintyvyyteen (taulukko 11). Kilpapelaaaminen ei ollut merkitsevässä yhteydessä haittojen esiintymiseen, eikä siksi esiinny taulukossa.

Motiiveista rentoutuminen ja kilpapeliharrastus olivat yhteydessä pelaamisen määrään. Rentoutumisen motiivikseen ilmoittaneet vastaajat ( $n=300$ ,  $ka=3,95$ ,  $s=1,368$ ) pelasivat vähemmän ( $t(582)=3,256$ ,  $p=0,001$ ,  $d=0,270$ ) kuin muut ( $n=284$ ,  $ka=4,31$ ,  $s=1,301$ ). Kilpapelaaamista harrastavat ( $n=113$ ,  $ka=4,53$ ,  $s=1,310$ ) taas pelasivat enemmän ( $t(582)=3,574$ ,  $p<0,001$ ,  $d=0,296$ ) kuin muut vastaajat ( $n=471$ ,  $ka=4,03$ ,  $s=1,339$ ).

**Taulukko 11.** Pelaamismotiivien merkitsevät yhteydet pelihaittoihin, efektkoot muihin vastaajiin verrattuna.

	Tutustuminen uusiin ihmisiin	Rentoutuminen	Ikävien asioiden unohtaminen
Opiskelun häiriintyminen	$d=-0,253$	-	$d=0,715$
Työssäkäynnin häiriintyminen	-	$d=-0,215$	$d=0,519$
Fyysisiä haittoja	-	$d=-0,167$	$d=0,524$
Psyykkisiä haittoja	-	-	$d=0,514$
Haittoja ihmissuhteisiin	-	$d=-0,212$	$d=0,685$
Taloudellisia haittoja	-	-	$d=0,405$



Eri motiivit, pois lukien kilpapelaaaminen, vaikuttivat erilaisten pelihaittojen esiintymiseen. Pelaajilla, joiden motiivina oli toisiin ihmisiin tutustuminen ( $n=137$ ,  $ka=1,95$ ,  $s=0,965$ ), opiskelujen häiriintyminen pelaamisen vuoksi oli harvinaisempaa ( $t(260,642)=2,045$ ,  $p=0,042$ ,  $d=-0,253$ ) kuin muilla ( $n=447$ ,  $ka=2,15$ ,  $s=1,131$ ).

Rentoutumismotiivi oli yhteydessä vähäisempiin haittoihin. Rentoutumisen motiivikseen ilmoittaneet vastaajat ( $n=300$ ,  $ka=1,30$ ,  $s=0,666$ ), raportoivat vähemmän työssäkäynnin häiriintymistä ( $t(537,465)=2,492$ ,  $p=0,013$ ,  $d=-0,215$ ) kuin muut ( $n=284$ ,  $ka=1,45$ ,  $s=0,846$ ). Myös fyysisiä haittoja oli esiintynyt vähemmän ( $t(571,252)=1,998$ ,  $p=0,046$ ,  $d=-0,167$ ) rentoutuakseen pelaavilla ( $ka=2,02$ ,  $s=1,026$ ) kuin muilla vastaajilla ( $ka=2,20$ ,  $s=1,115$ ). Kolmas ero esiintyi ihmissuhteisiin liittyvissä haittoissa: rentoutuakseen pelaavat ( $ka=1,48$ ,  $s=0,769$ ) ilmoittivat kokeneensa näitä haittoja harvemmin ( $t(554,088)=2,496$ ,  $p=0,013$ ,  $d=-0,212$ ) kuin muut vastaajat ( $ka=1,65$ ,  $s=0,914$ ).

Kaikkia muita pelihaittoja paitsi nukkumisen häiriöitä esiintyi useammin eskapistisen motiivin yhteydessä. Ikävien asioiden unohtamisen ainakin yhdeksi motiivikseen nostaneiden vastaajien ryhmässä ( $n=81$ ) esiintyi muihin vastaajiin ( $n=503$ ) verrattuna useammin opiskelun häiriintymistä ( $t(98,584)=3,549$ ,  $p=0,001$ ,  $d=0,715$ ), työssäkäynnin häiriintymistä ( $t(94,597)=2,522$ ,  $p=0,013$ ,  $d=0,519$ ), fyysisiä haittoja ( $t(96,788)=2,577$ ,  $p=0,011$ ,  $d=0,524$ ), psyykkisiä haittoja ( $t(87,892)=2,410$ ,  $p=0,018$ ,  $d=0,514$ ), ihmissuhteisiin liittyviä haittoja ( $t(93,759)=3,315$ ,  $p=0,001$ ,  $d=0,685$ ) ja taloudellisia haittoja ( $t(98,601)=2,013$ ,  $p=0,047$ ,  $d=0,405$ ).

## 6.2.6 Pelaamisen hallinta

Kyselyssä kysyttiin minkälaisia keinoja vastaajat käyttivät oman pelaamisensa hallintaan. Kysymyksen yhteydessä annettiin lisäksi vastaajille mahdollisuus kertoa omin sanoin oman pelaamisensa hallinnasta. Erilaisten hallintatapojen yhteys pelihaittojen esiintyvyyteen on esitelty taulukossa 12. Kokosin lisäksi kokonaiskuvaa täydentääkseni vastaajien itse määrittelemiä tapoja pelaamisen hallintaan.

**Taulukko 12.** Hallintakeinojen yhteys pelihaittoihin, efektkoot muihin vastaajiin verrattuna.

	<b>Ei lainkaan rajoittamista</b>	<b>Ulkopuolinen rajoittaminen</b>	<b>Riittävästä yöunista huolehtiminen</b>
Nukkumisvaikeudet	d=0,224	-	d=-0,333
Opiskelun häiriintyminen	-	d=0,179	-
Haitat ihmissuhteisiin	-	d=0,183	-

Niillä vastaajilla, jotka eivät rajoittaneet lainkaan pelaamistaan ( $n=212$ ,  $ka=2,05$ ,  $s=1,027$ ), esiintyi muita vastaajia ( $n=372$ ) useammin häiriöitä tai vaikeuksia nukkumisessa ( $t(582)=2,698$ ,  $p=0,007$ ,  $d=0,224$ ). Riittävästä unensaannista huolehtiminen oli vuorostaan yhteydessä vähempiin univaikeuksiin ( $t(571,588)=3,978$ ,  $p<0,001$ ,  $d=0,333$ ).

Erilaisista pelaamisen hallintatavoista jonkun muun, esimerkiksi vanhemman tai puolison, toimesta tapahtuva rajoittaminen ja riittävästä unensaannista huolehtiminen olivat yhteydessä koettuihin haittoihin. Toisen henkilön toimesta tapahtuva rajoittaminen oli yhteydessä yleisempään opiskelun häiriintymiseen ( $t(582)=2,162$ ,  $p=0,031$ ,  $d=0,179$ ) ja yleisempiin ihmissuhdehaittoihin ( $t(582)=2,207$ ,  $p=0,028$ ,  $d=0,183$ ).

83 vastaajaa oli kertonut omin sanoin pelaamisensa hallinnasta. Vastaukset vaihtelivat pituudeltaan yhdestä sanasta pitkiin virkkeisiin. Yleisin mainittu asia vastauksissa olivat erilaiset elämän asettamat reunaehdot: työ, koulu ja perhearki rajoittivat pelaamiselle jäävää aikaa. Monet vastaajista toivat esiin ”ensin työ, sitten huvi”-ajattelutavan, jossa erilaisten velvollisuuksien hoitaminen asetettiin tärkeysjärjestyksessä pelaamisen edelle.

Hoidan ensisijaisesti kouluasiat yms (Nainen, 19–21, 20–40 tuntia pelaamista viikossa)

Koti- ja koulutyöt rajoittavat huomattavasti käytössä olevaa aikaa (Mies, 22–25, 20–40 tuntia pelaamista viikossa)

Toinen yleinen teema oli huolehtiminen monipuolisesta elämästä. Tätä toteutettiin muun muassa liikunnan ja muiden harrastusten avulla, sekä viettämällä aikaa ulkona kaverien kanssa. Teema oli useissa kommentteissa päällekkäinen edellä mainitun velvollisuuksista huolehtimisen kanssa.

Ihan vaan tekemällä muuta, ei kai tällaisen tekemisen rajoittamiseen oikeasti pidä erityisesti panostaa? (Mies, 16–18, 14–20 tuntia pelaamista viikossa)

Pitämällä itseni kiinnostuneena muihin harrastuksiin (Mies, 16–18, 20–40 tuntia pelaamista viikossa)

Harrastukset ja kaverit vievät usein ajan pelaamisestani mikä ei haittaa laisinkaan. (Mies, 16–18, 7–14 tuntia pelaamista viikossa)

Kolmas keskeinen teema oli omien tuntemusten ja pelitottumusten reflektointi. Pelaamista hallittiin yhtä vastaajaa lainaten ”normaalilla terveellä järjellä”, esimerkiksi lopettamalla pelisessio silloin kun se ei enää tuntunut miellyttävältä. Jotkut vastaajista kertoivat tarkastelevansa harrastustaan aktiivisesti, miettimällä pelaavatko he liikaa tai ovatko he liikkuneet riittävästi.

Tiedän omat rajani jotka ovat noin 6h päivässä ja en sitä sen enempää valvo. Tiedän että kehoni ei tykkää yli 6h päivästä koneella, joskus se on vain pakollista mutta tarvittava lepo tulee aina olemaan mukana viimeistään sitten seuraavana päivänä. (Mies, 26–30, 40–60 tuntia pelaamista viikossa)

Lopetan pelaamisen kun tuntuu että olen pelannut riittävästi. (Mies, 16–18, 14–20 tuntia pelaamista viikossa)

Vastauksissa nousivat näiden teemojen lisäksi esiin myös itsehillintä, pelaamiseen käytetyn ajan tarkkailu, pelaamisen tauottaminen ja rytmittäminen, sekä puolison rooli pelaamisen rajoittajana.

Säännölliset ruokailuajat ja 7-8 tunnin unet per yö (Nainen, 22–25, 40–60 tuntia pelaamista viikossa)

ihän vain omalla mielen lujudella että lopetan kun huomaan että on pelattu liikaa (Mies, 26–30, 7–14 tuntia pelaamista viikossa)

### **6.2.7 Haittojen esiintyminen yhdessä**

Sekä osatutkimuksen 1 että tämän osatutkimuksen tulokset viittasivat siihen, että erilaisia haittoja ilmenee samanaikaisesti. Tarkastelin aineistoa faktorianalyysillä selvittääkseni, erottuisiko aineistosta faktoreita, jotka täydentäisivät kokonaiskuvaa pelihaittojen esiintymisestä ja niihin liittyvistä tekijöistä.

Tavoitteenani oli laatia faktorien pohjalta summamuuttujia aineiston jatkotarkastelua varten.

Faktorianalyysia ja sen luotettavuustarkastelua varten jaoin aineiston kahteen osaan, joista pienemmälle ( $n=200$ ) suoritin eksploratiivisen faktorianalyysin (EFA), ja suuremmalle ( $n=384$ ) konfirmatorisen faktorianalyysin (CFA). Pienempi otos irrotettiin muusta aineistosta SPSS 24:n satunnaisotantatoiminnolla. Valitsin otosten koot menetelmäkirjallisuuden perusteella: vaikka mitään tarkkaa määrää ei ole määritelty (esim. Henson & Roberts 2006), tulkitsin 200 olevan riittävän suuren otoksen EFA:n tarpeisiin (VanVoorhis & Morgan 2007; Field 2013), ja 384 riittävän suuri luotettavan CFA:n toteuttamiseen (Wolf ym. 2013). Eksploratiiviseen faktorianalyysiin käytin SPSS 24 -tilastosovellusta, ja konfirmatoriseen AMOS 24:ää.

### ***Eksploratiivinen faktorianalyysi***

Valitsin tarkasteluun kaikki edellä pelihaittojen yhteydessä käsiteltyt muuttujat, pois lukien taustamuuttujat eli ikä ja sukupuoli. Tarkasteluun jäivät siten mielipide omasta terveydestä, pelaamisen määrä, pelaamisen motiivit, koetut pelihaitat, kokemukset liikaa pelaamisesta sekä pelaamisen rajoittamisen eri keinot. Muuttujia oli aluksi yhteensä 22. Analyysissa käytin pääakselifaktorointia direct oblimin -vinorotaatiolla. Field (2013, 680) on suositellut vinorotaatiota, kun tarkastelukohteena on ihmisten käytös.

Tavoitteenani oli ekstraktoida vähintään yksi pelihaittojen esiintymistä selittävä faktori, jossa muuttujien faktorilataukset ylittäisivät raja-arvon 0,4. Samalla sekä koko faktorianalyysin että yksittäisten muuttujien Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)-tulosten oli oltava vähintään 0,5 (esim. Field 2013) ja Bartlettin sväärisyystestin merkitsevä ( $p<0,05$ ).

KMO-tuloksen parantamiseksi poistin iteraatiokierroksilla analyysista muuttujia perustuen heikkoon faktorilataukseen, matalaan kommunaliteettiin sekä esiintymiseen irrallaan muista muuttujista. Vähensin samalla faktorien määrää scree plot -kuvaajien ja rakennematriisien tarkastelun perusteella jättämällä pois faktoreita, joissa esiintyi ainoastaan yksi tai kaksi muuttujaa.

Neljännellä iteraatiokierroksella KMO-tulos oli hyväksyttävällä tasolla ( $KMO=0,742$ ), ja Bartlettin sväärisyystestin tulos oli merkitsevä ( $p<0,001$ ). Kolme jäljellä olevista 12 muuttujasta ekstraktoitua faktoria selittivät 29,6 % kokonaisvarianssista. Näistä faktoreista ensimmäisen tulkitsin kuvaavan pelihaittojen esiintymistä: kuudesta muuttujasta koostuva faktori sisälsi kuusi erilaista pelihaittaa. Kaksi muuta faktoria koostuivat kumpikin kahdesta muuttujasta. Toisen faktorin kaksi muuttujaa käsitelivät pelaamisen rajoittamattomuutta ja riittävästä unensaannista huolehtimista, joten tulkitsin sen hallintafaktoriksi. Kolmannessa faktorissa oli kaksi muuttujaa: negatiivisen arvon saanut kilpapelaausmotiivi ja positiivinen rentoutumismotiivi. Tulkitsin tämän

faktorin tavoitteellisuusfaktoriksi. Rotatoitujen faktorien kuviomatriisi (*pattern matrix*) faktorilatauksineen on esitelty taulukossa 13.

**Taulukko 13.** EFA:n rotatoitu kuviomatriisi.

	Pelihaitat	Hallinta	Tavoitteellisuus
Työssäkäynnin häiriintyminen	0,624		
Ihmissuhdehaitat	0,591		
Nukkumisvaikeudet	0,579		
Opiskelun häiriintyminen	0,562		
Fyysiset haitat	0,450		
Taloudelliset haitat	0,404		
Riittävästä yöunista huolehtiminen		0,767	
Pelaamisen rajoittamattomuus		-0,556	
Rentoutumismotiivi			0,611
Kilpapeliharrastus			-0,427

Tulkintani pelihaittafaktorista vaikutti perustellulta, sillä haittojen esiintyminen yhdessä oli esiintynyt sekä aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa että ensimmäisen tutkimuskysymyksen tuloksissa. Arkihavaintojen ja aiemman tutkimuksen perusteella rakenne, jossa erilaiset haitat esiintyivät yhdessä, vaikutti uskottavalta. Myös toinen faktori vaikutti kuvaavan reaalimaailman ilmiötä: riittävästä unensaannista huolehtimisen ja pelaamisen rajoittamattomuuden välillä oli voimakas negatiivinen yhteys. Kolmannen faktorin tulkitsin kuvaavan pelaamista, jossa pelaaminen on ensisijaisesti pelaajan omaa rentoutumista, ja poikkeaa tavoitteellisesta kilpapeliharrastuksesta.

### ***Konfirmatorinen faktorianalyysi***

Selvitin seuraavaksi konfirmatorisella faktorianalyysillä, toteutuiko EFA:n perusteella muodostettu faktorirakenne suuremmassa ( $n=384$ ) aineistossa. AMOS-ohjelmisto edellyttää, että faktorissa on vähintään kolme muuttujaa. Koska tämä ei toteutunut kuin pelihaittafaktorin kohdalla, suoritin CFA:n tarkastellen ainoastaan kyseistä faktoria.

Tutkimuskirjallisuudessa (esim. Chen ym. 2008) suositellaan useiden tunnuslukujen tarkastelua mallin sopivuutta arvioidessa. Tavoitteenani oli, että mallin CFI- ja RMSEA-tunnusluvut olisivat riittävällä tasolla. Lisäksi khiin neliö-testin tulisi olla ei-merkittävä ( $p>0,05$ ) (Barrett 2007; Chen ym. 2008). Mallin hyvyyden tunnuslukuista ei vallitse yksimielisyyttä, ja aiemmassa tutkimuksessa (esim. Hu & Bentler 1999; Marsh, Hau & Wen 2004; Markland 2007; Chen ym. 2008) on kehoitettu välttämään liian tiukkaa sitoutumista yleisiin ohjearvoihin.

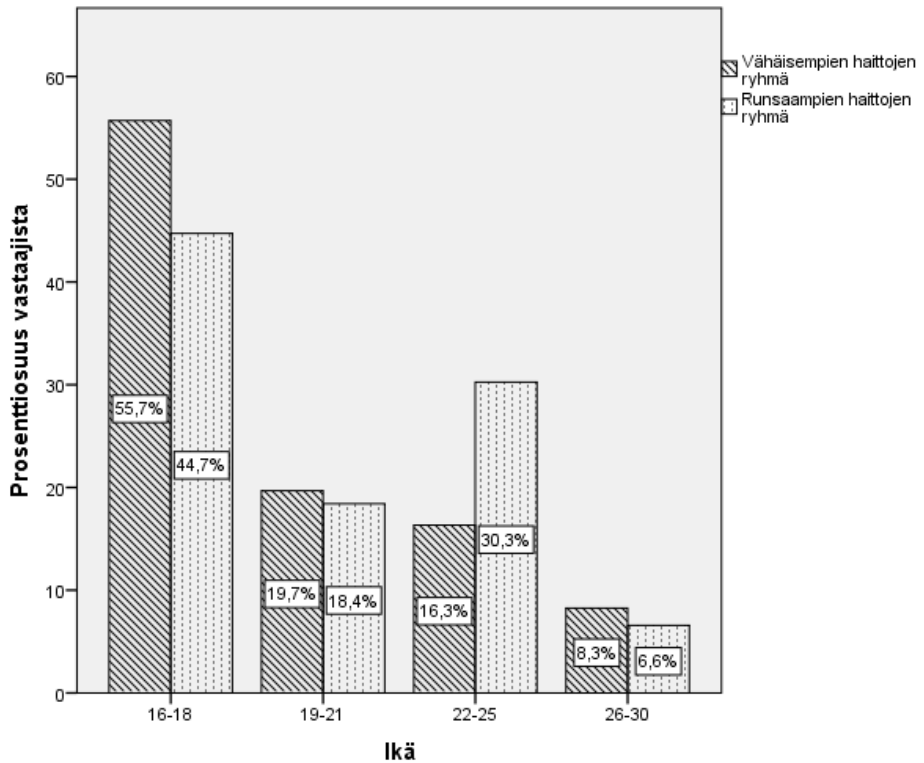
Käytin ohjenuorana Hun ja Bentlerin (1999) suositusta, jonka mukaan RMSEA-tuloksen tulisi olla mielellään lähellä tai alle 0,06 ja CFI:n lähellä 0,95 tai korkeampi, täydennettynä Barrettin (2007) mukaan edellä mainitulla khiin neliö -testillä.

Yhden faktorin mallin khiin neliö -testi ei ollut merkitsevä ( $\chi^2=14,684$ ,  $df=9$ ,  $p=0,100$ ) eli malli läpäisi testin. Myös mallin muut tunnusluvut olivat hyväksyttävällä tasolla (RMSEA=0,041, CI90=0,000–0,077, CFI=0,985). Tämän tarkastelun perusteella katsoin CFA:n tukevan mallia ja pelihaittafaktorin sopivan siksi summamuuttujan perusteeksi.

### 6.2.8 Runsaampien haittojen ryhmä

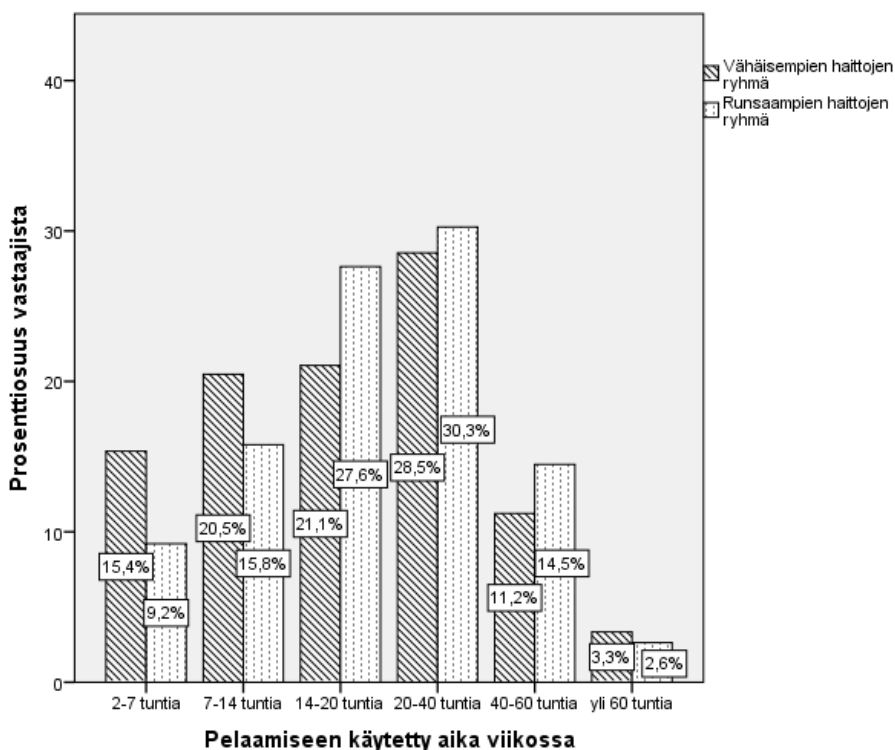
Tarkastellakseni lähemmin eniten haittoja kokeneiden vastaajien tuloksia, muodostin pelihaittafaktorista summamuuttujan. Yhdistin tähän summamuuttujaan faktorissa esiintyneet kuusi eri pelihaittaa: työssäkäynnin häiriintymisen, opiskelujen häiriintymisen, nukkumisen häiriöt, fyysiset haitat, ihmissuhteisiin liittyvät haitat sekä taloudelliset haitat. Summamuuttuja sai vastaajasta riippuen arvon välillä 6–26 ( $ka=10,52$ ,  $s=3,50$ ). Tarkastellakseni vastaajia, joilla haittoja esiintyi keskimääräistä enemmän, valitsin lisätarkasteluun ryhmän vastaajia keskiarvon ja keskihajonnan perusteella. Keskiarvon ja keskihajonnan summa oli 14,02, minkä perusteella määritin raja-arvoksi 15. Vastaajia, joiden tulos oli 15 tai suurempi, oli yhteensä 76. Nimesin tämän joukon runsaampien haittojen ryhmäksi (tästä eteenpäin R-ryhmä).

R-ryhmässä 22–25-vuotiaiden suhteellinen osuus (30,3 %) oli selvästi suurempi kuin muiden vastaajien joukossa (16,3 %). 16–18-vuotiaiden suhteellinen osuus oli R-ryhmässä (44,7 %) pienempi kuin muiden vastaajien joukossa (55,7 %). Ikäjakautuma on esitetty kuvassa 14.



**Kuva 14.** Haittaryhmien ikäjakauma.

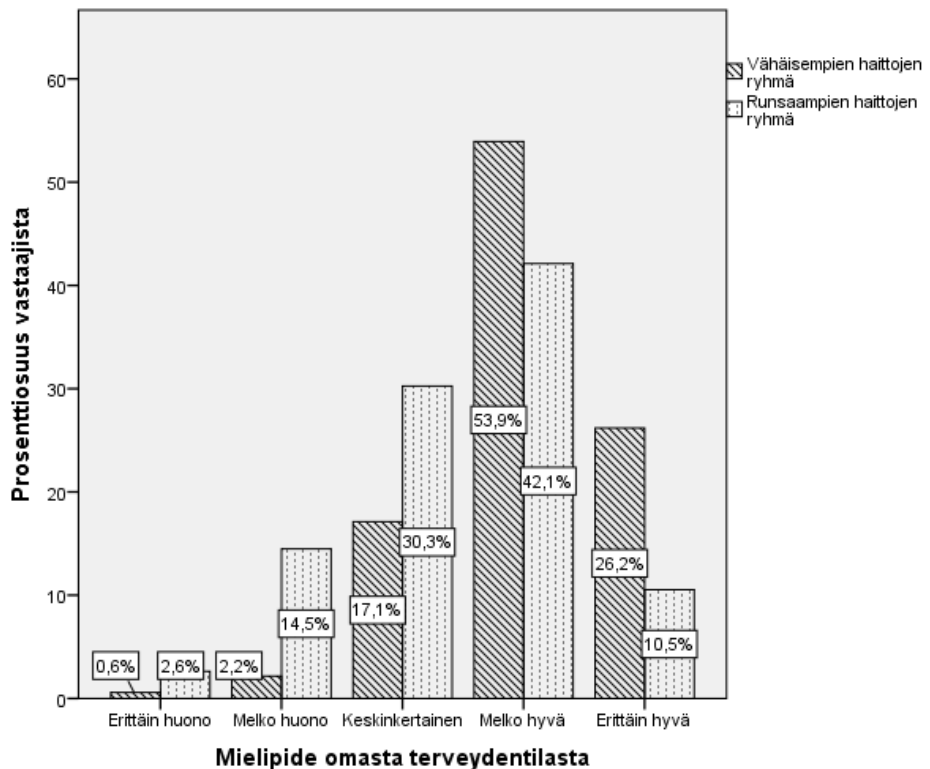
Naisten suhteellinen osuus (18,4 %) oli R-ryhmässä yli kaksi kertaa suurempi kuin muiden vastaajien joukossa (8,3 %). R-ryhmään kuuluvat ( $ka=4,33$ ,  $s=1,248$ ) pelasivat keskimäärin enemmän kuin muut vastaajat ( $ka=4,10$ ,  $s=1,360$ ), mutta ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Pelimäärien jakauma on esitetty kuvassa 15.



**Kuva 15.** Viikoittaiset pelimäärät haittaryhmittäin.

R-ryhmään kuuluvat ( $ka=3,43$ ,  $s=0,957$ ) kokivat terveydentilansa selvästi huonommaksi ( $t(89,587)=-5,186$ ,  $p<0,001$ ,  $d=-1,096$ ) kuin muut vastaajat ( $ka=4,03$ ,  $s=0,757$ ). Ryhmien väliset erot on esitetty kuvassa 16.





Kuva 16. Mielipide terveydentilasta haittaryhmittäin.

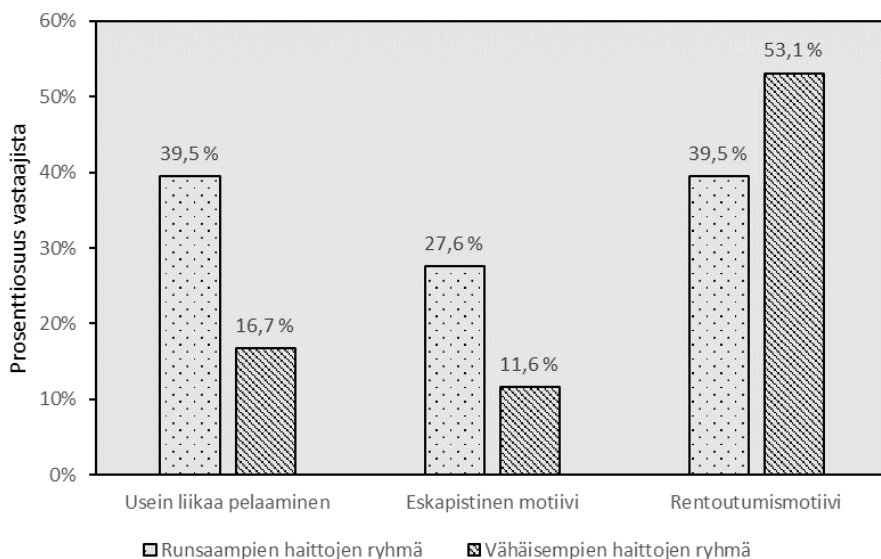
Ryhmillä oli vain vähän eroja vapaa-ajanvietossa. Ainoana tilastollisesti merkitsevä erona R-ryhmässä ( $ka=0,59$ ,  $s=0,495$ ) ystävien kanssa ajan viettäminen kasvokkain oli vähäisempää ( $t(94,776)=-2,002$ ,  $p=0,048$ ,  $d=-0,411$ ) kuin muiden vastaajien keskuudessa ( $ka=0,71$ ,  $s=0,453$ ).

Pelaamismotiivien tarkastelu oli aiempien tulosten suuntainen. R-ryhmässä ( $ka=0,28$ ,  $s=0,450$ ) eskapistinen motiivi pelaamiselle oli selvästi yleisempi ( $t(86,927)=2,952$ ,  $p=0,004$ ,  $d=0,633$ ) kuin muilla vastaajilla ( $k=0,12$ ,  $s=0,323$ ). Lisäksi R-ryhmässä ( $ka=0,39$ ,  $s=0,492$ ) rentoutumismotiivi oli harvinaisempi ( $t(99,559)=-2,255$ ,  $p=0,026$ ,  $d=-0,452$ ) kuin muilla vastaajilla ( $k=0,53$ ,  $s=0,499$ ).

R-ryhmässä rentoutuakseen pelasi 39,5 % vastaajista, kun vastaava luku muiden vastaajien joukossa oli 53,1 %. R-ryhmässä eskapistinen motiivi esiintyi 27,6 % ryhmän vastaajista, kun muiden vastaajien parissa esiintyvyys oli 11,8 %. Eskapistinen motiivi oli siten R-ryhmässä suhteellisesti yli kaksi kertaa yleisempi verrattuna muihin vastaajiin.

Ryhmät erosivat toisistaan myös liian kauan pelaamisen kokemuksissa. R-ryhmän vastaajat ( $ka=1,29$ ,  $s=0,649$ ) olivat kokeneet selvästi useammin pelanneensa liikaa ( $t(94,049)=3,745$ ,  $p<0,001$ ,  $d=0,772$ ) kuin muut vastaajat ( $ka=0,99$ ,  $s=0,584$ ). R-ryhmän vastaajista 39,5 % koki pelanneensa usein liian kauan, kun muiden vastaajien joukossa vastaava osuus oli 16,7 %. Liiallisen

pelaamisen kokemukset olivat siten yli kaksi kertaa yleisempiä R-ryhmässä. Erot on esitetty kuvassa 17.



Kuva 17. Haittaryhmien keskinäiset erot liikaa pelaamisessa ja motiiveissa.

### 6.3 Osatutkimus 3: Pelaavien nuorten kokemukset pelaamisesta, pelihaitoista ja pelikasvatuksesta

Kolmannessa osatutkimuksessa tarkastelin teema-analyysin avulla nuorten pelaamismotiiveja ja pelaamisen merkityksiä, sekä heidän kokemuksiaan pelihaitoista ja kodin pelikasvatuksesta. Lukion valinnaisella pelikulttuurin kurssilla kerätyssä aineistossa oli 22 vastaajaa, joiden ikä vaihteli 16 ja 19 ikävuoden välillä. Osallistujista kaikki paitsi yksi kertoivat pelaavansa vähintään kaksi tuntia viikossa. Yli puolet vastaajista (n=13) pelasi yli 14 tuntia viikossa, eli selvästi yli ikäluokkansa keskiarvon (10,8h/vko, Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018).

#### 6.3.1 Pelaamismotiivit ja pelaamisen merkitykset

Nuoret antoivat hyvin monipuolisia vastauksia kysymykseen pelaamisensa syistä. Vaikka tätä kysyttiin suoraan yhdessä kysymyksessä, oleellista lisätietoa löytyi myös muiden kysymysten vastauksista. Tarkastelin vastauksia valmiiden teemojen mukaan, minkä lisäksi pyrin tunnistamaan mahdollisia muita teemoja. Valmiit teemat olivat itsemääräämisteoriassa käsitellyt osaaminen, yhteenkuuluvuus ja omaehtoisuus.

Yksi tai useampi itsemääräämisteoriassa määritellyistä psykologisista perustarpeista oli tunnistettavissa pelaamisen selittäjänä kaikissa paitsi yhdessä

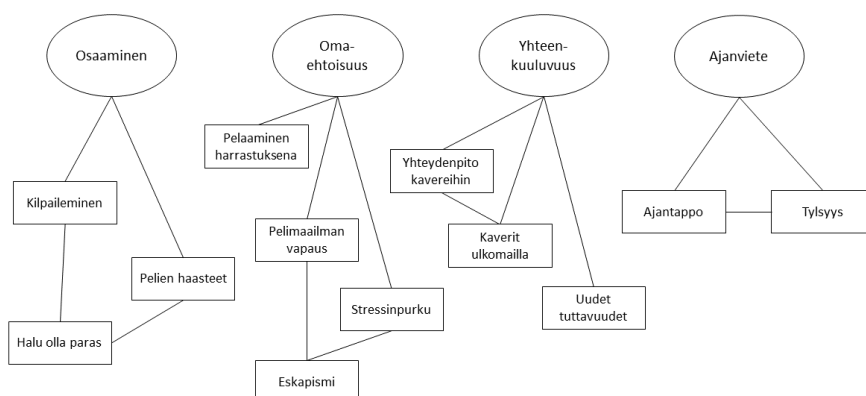
vastauksessa. Näiden lisäksi tunnistin aineistosta ajanvieteteeman, jossa pelaamisella lähinnä kulutettiin aikaa (Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009; Ferguson & Olson 2013; Merikivi, Tuunainen & Nguyen 2017). Yhdestä vastauksesta ei ollut tunnistettavissa pelaamisen motiivia, sillä vastaaja oli kuvannut ainoastaan pelaamisensa tapaa ja suosikkipelejään, mutta ei pelaamisen syitä.

Suuri osa vastaajista mainitsi pelaamisen olevan hauskaa, minkä lisäksi muutamat vastaajat mainitsivat erikseen peleihin uppoutumisen eli immersion. En käsitellyt hauskuutta ja uppoutumista erillisinä, itsenäisinä motiiveinaan, vaan tulkitsin niiden nivoutuvan muihin motiiveihin tai kumpuavan niistä (ks. Ryan, Rigby & Przybylski 2006; Przybylski, Rigby & Ryan 2010; vrt. Vahlo & Hamari 2019). Käyttämässäni tulkinassa hauskuuden ja uppoutumisen kokemukset syntyvät siitä, että peli vastaa pelaajan erilaisiin tarpeisiin.

Kaikissa vastauksissa ei puhuttu suoraan pelaamismotiiveista, vaan vastaajat kertoivat ylipäänsä pelaamisestaan. Osa vastauksista oli siksi hyvin tulkinanvaraisia: se, että vastaaja keskittyi kertomaan pelien parissa saamistaan uusista ystävistä, ei välttämättä kerro sosiaalisuuden olevan hänelle merkittävä pelaamismotiivi. Koska tutkimuksen tavoitteena oli ymmärtää laajemmin pelaamisen sijoittumista nuorten elämään, tulkitsin myös tällaisten vastausten kuvaavan pelaamisen syitä.

Tarkastelen teemojen alla kuhunkin teemaan liittyviä erityisaiheita. Tällaisiksi olen katsonut esimerkiksi vastauksissa toistuvasti esiin tuodut aiheet sekä muusta aineistosta poikkeavat vastaukset. Esitetyt lainaukset ovat suoria lainauksia aineistosta, ja niitä on muokattu ainoastaan pienten kirjoitusvirheiden, kuten lyöntivirheiden ja puuttuvien kaksoiskonsonanttien osalta.

Lainausten yhteydessä on kerrottu vastaajan ikä sekä tämän viikoittainen pelaamisen määrä. Vaikka olen poiminut lainauksiksi ainoastaan kohdat, joissa viitataan johonkin tiettyyn tarpeeseen, vastauksissa esiintyi monesti useampia selittäjiä pelaamiselle. Sama vastaaja voi siksi esiintyä useammassa teemassa. Esittelen tulokset teemojen mukaan ryhmiteltyinä. Teemakartta (kuva 18) kuvaa muodostamiani teemoja.



**Kuva 18.** Teemakartta pelaamismotiveista.

## ***Yhteenkuuluvuus***

Yhdeksän vastaajaa käsitteli vastauksissaan pelaamisen sosiaalisia piirteitä, yleensä kertomalla kavereiden kanssa yhdessä pelaamisesta. Muiden ihmisten osuus peliharrastuksen käynnistämässä ja ylläpitämisessä sai erilaisia muotoja. Useampi vastaaja mainitsi erikseen, että pelaaminen mahdollisti ihmissuhteiden ylläpitämisen esimerkiksi eri kouluja käyvien tai eri maissa asuvien ystävien kanssa. Pelaamista kuvailtiin myös ”tekosyyksi” viettää aikaa ja vaihtaa kuulumisia. Vastauksissa ei puhuttu ainoastaan vanhojen ystävien ja kavereiden kanssa pelaamisesta, vaan niissä mainittiin myös uusien ystävien saaminen pelien parista.

Peleissä saa myös paljon kavereita joiden kanssa on hauska seurustella. [...] Pelien maailmaan päädyin muiden kavereiden ansiosta. He vetivät kaikin voimin siihen, että mä aloittaisin pelaamisen. (17, 20–40h pelaamista viikossa)

Kun täytin 11 sain ensimmäisen tietokoneeni jolla pelaaminen oli oikeasti mahdollista ja sen kautta aloin paljon aktiivisemmin pelata netin kautta kavereiden kanssa ja tein uusia ystäviä ulkomailtakin tällä tavalla pelatessa jotka vielä nykyäänkin tunnen. (17, 20–40h pelaamista viikossa)

Yläasteen jälkeen kaikki ystäväni menivät muihin kouluihin ja käytämme yhteistä harrastustamme (pelaamista) tekosyynä jutustella ja vaihtaa kuulumisia netissä. (16, 14–20h pelaamista viikossa)

Pelaan myös jotta voisin puhua ja jutella minun kavereitteni kanssa kenet en nää hirveän usein ja joista pari asuu myös ulkomailla. (17, 20–40h pelaamista viikossa)

### ***Osaaminen***

Kuudessa vastauksessa oli tunnistettavissa osaamisen kokemusten tarve, johon pelaaminen vastasi. Tulkitsin tällaisiksi vastauksiksi sellaiset, joissa pelaamisen syyksi mainittiin kilpailullisuus, haasteiden hakeminen peleistä sekä itsensä kehittäminen pelaamalla. Kilpailun tai haasteen vuoksi pelaaminen ei rajannut pois muita motiiveja, vaan samoissa vastauksissa saatettiin tuoda esiin myös esimerkiksi pelaamisen sosiaalisuus.

Pelaan myös kilpapelejä nimenomaan kilpailun takia. Saan kiksejä [hyvää oloa], kun olen parempi pelissä kuin toinen. (19, 7–14h pelaamista viikossa)

Pelaan pelejä, koska haluan aina olla paras ja pelit tuo paljon kilpailua ja haastetta. (17, 14–20h pelaamista viikossa)

Pelaan koska se on hauskaa ja niissä on haastetta. [...] Pelaajana haen aina lisää haastetta ja jos totean pelin helpoksi voi sen pelaaminen jäädä vähemmäksi. (17, 7–14h pelaamista viikossa)

### ***Omaehtoisuus***

Tulkitsin tämän otsikon alle sellaiset vastaukset, joissa pelaamista perusteltiin esimerkiksi rentoutumisella, pelimaailman vapaudella ja peleihin uppoutumisella (Ryan, Rigby & Przybylski 2006; Ferguson & Olson 2013; vrt. Vahlo & Hamari 2019). Omaehtoisuudesta kertoivat tulkintani mukaan myös vastaukset, joissa pelaamisesta puhuttiin omana harrastuksena ja mieluisena vapaaehtoisena tekemisenä.

Useissa vastauksissa käsiteltiin pelaamisen ja muun ajankäytön suhdetta. Pelaaminen nähtiin vastapainona velvollisuuksille, kuten koulutyölle, ja rentoutuminen pelien parissa tuotiin suoraan esiin viidessä vastauksessa. Kolme vastaajaa teki eron pelaamisen ja ”oikean elämän” välille. Yksi näistä kuvasi pelaamisen mahdollistavan paon todellisuudesta, joskin hän käytti tässä yhteydessä lainausmerkkejä. Hänen lisäksi kaksi muuta vastaajaa mainitsi peleihin uppoutumisen, toinen näistä myös uppoutumiseen liittyvän ajantajun katoamisen.

Pelaan digitaalisia pelejä, koska niiden pelaaminen on hauskaa. Pelatessani pystyn puhdistamaan pääni kaikista muista asioista ja hyppäämään "pakoon todellisuutta" virtuaalimaailmaan joksikin ajaksi. (16, 14–20h pelaamista viikossa)

Tykkään pelaamisesta, sillä pelin maailmassa voi tehdä mitä vain ja pelaaminen kuluttaa todella hyvin aikaa. Pelatessa en tunne ajankulua ja uppoan pelaamiseen. (18, 14–20h pelaamista viikossa)

Alunperin pelien pelaaminen alkoi ajanviettona, mutta nykypäivänä se on enemmänkin harrastus. Pelaan pelejä koska se on hauskaa ja se vähentää oikean elämän stressiä esim. kouluhommat jne. (16, 14–20h pelaamista viikossa)

### **Ajanviete**

Itsemääräämisteoriaa noudattelevien teemojen lisäksi tunnistin vastauksista teeman, jossa pelaamista kuvailtiin ajanvietteeksi tai ajan tappamiseksi. Tällaisissa vastauksissa pelaaminen näyttäytyi ensisijaisesti viihteenä, jolla täytettiin tylsiä hetkiä (ks. Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009; Ferguson & Olson 2013; Merikivi, Tuunainen & Nguyen 2017). Tällainen lähestyminen ei automaattisesti tarkoittanut tuntimäärältään vähäistä pelaamista. Kiinnostava on myös yhden vastaajan muotoilu, jossa ajan tappaminen erotettiin mielihyvän vuoksi pelaamisesta. Muotoilua ei valitettavasti avattu vastauksessa tätä enempää.

Mobiilipelaamista tutkineet Merikivi, Tuunainen ja Nguyen ovat saaneet samankaltaisia, osin itsemääräämisteorian kanssa ristiriitaisia, tuloksia. Etenkin mobiilipeleissä helppous, sujuva käytettävyys ja miellyttävä ulkoasu voivat tarjota pelaajalle riittävästi pelinautintoa ilman tarvetta voimakkaille omaehtoisuuden, yhteenkuuluvuuden tai osaamisen kokemuksille (Merikivi, Tuunainen & Nguyen 2017). Tähän viittaa mahdollisesti yhden vastaajan muotoilu ”nykyään pelaan vain puhelimella”, joka antaa ymmärtää mobiilipelien sijoittuvan vastaajan mielessä eri kategoriaan kuin muu pelaaminen.

Ihan pääosin vapaa-ajan vieton takia. Nuorempana pelasinkin kai enimmäkseen mielihyvän takia, mutta silloin tällöin tuntuu, että nykyään pelaan ihan vaan tappaakseni aikaa. (18, 14–20h pelaamista viikossa)

Pelaan ajankuluksi ja omaksi huviksi. Lisäksi pelaamalla voi hyvinkin näppärästi vältellä kouluhommia. Syyt pelaamiseen eivät juurikaan ole muuttuneet iän myötä. (18, 14–20h pelaamista viikossa)

Ajanviete, ennen pelasin enemmän. Lapsena pelasin erilaisia pelejä, kuten nettipelejä ja Simsiä. Nykyään pelaan vain puhelimella. (18, alle 2h pelaamista viikossa)

Pelaamismotiivit eivät olleet staattisia etenäkään pidemmällä aikavälillä tarkasteltuna. Muutamissa vastauksissa mainittiin, että pelaaminen oli alkanut satunnaisena ajanvietteenä, mutta muuttunut iän myötä vakavammaksi tai tarkoitushakuisemmaksi, joskin yllä oleva lainaus kertoo myös päinvastaisesta kehityksestä. Moni vastaajista mainitsi elämäntilanteen vaikuttavan pelitottumuksiin, ja esimerkiksi parisuhteen, koulutyön tai muiden harrastusten vähentävän peliaikaa.

Pienenä aloitin pelaamaan vain ajankuluksi, mutta nykyään muut elämän prioriteetit tulevat pelaamisen edelle niin, että en ehdi lukiossa pelaamaan juuri ollenkaan. Nykyään pelaamiseni ei perustu enään ajanviettoon, vaan vakavamieliseen ns. grindaukseen monissa peleissä. (17, 2–7h pelaamista viikossa)

Yläasteella pelasin helposti yli neljä tuntia päivässä. Nykyään työt, koulu, parisuhde ja harrastukset vievät suurimman osan ajastani. (19, 2–7h pelaamista viikossa)

Kaikkiaan pelaamisen syyt vaihtelivat paljonkin vastaajakohtaisesti, ja pelaamista kuvailtiin hyvin eri tavoin. Siinä missä jotkut vastaajista korostivat pelien maailmaan uppoutumista ja arkielämän unohtamista, toisissa vastauksissa pelaamisesta puhuttiin arkisena ajankuluna. Pelaamisen tavat ja syyt vaihtelivat iän ja elämäntilanteen mukaan.

Jotkut vastaajista tekivät eron niin sanotun vakavan tai tosissaan pelaamisen ja ajanvietteen välille. Vakava pelaaminen näyttäytyi vastauksissa esimerkiksi kilpailuihin osallistumisena ja grindaamisena, eli tiettyjen pelissä esiintyvien tehtävien toistuvana, rutiininomaisena tekemisena, jota usein vaaditaan pelissä etenemiseen. Pelaamiseen keskimäärin käytetty aika ei suoraan kertonut suhtautumisesta pelaamiseen. Kaksi edellä esiteltyä lainausta kuvaavat tätä osuvasti: vastaaja, joka kertoi lainauksessa pelaavansa ”vakavamielisesti” monia pelejä, pelasi kyselyn perusteella vähemmän kuin toinen vastaaja, joka vastaavasti lainauksessaan kertoi pelaavansa tappaakseen aikaa. Neljä vastaajaa kuvaili pelaamista suoraan omaksi harrastukseksi, ja kaksi muuta viittasi siihen epäsuorasti harrastuksena toteamalla, että pelaamista pitäisi käsitellä kuten muitakin harrastuksia.

### 6.3.2 Pelihaitat ja pelaamiseen liittyvät riskit

Tässä osatutkimuksen osassa tarkastelin vastaajien kokemia ja tunnistamia pelihaittoja ja suhtautumista niihin. Vastaajilta kysyttiin, minkälaisia haittoja pelaaminen heille oli aiheuttanut, ja oliko haittojen kokeminen muuttunut iän myötä. Varsinaisten koettujen haittojen lisäksi vastauksissa sivuttiin myös potentiaalisia haittoja sekä vanhempien huolenaiheita. Näiden lisäksi vastaajat kuvailivat laajemmin peleihin liitettyjä huolenaiheita.

Valtaosa vastaajista oli kokenut pelaamisesta jotakin haittaa. Vain kolme vastaajaa kertoi, että heillä ei ollut kokemuksia pelihaitoista. Haittojen kirjo oli kuitenkin monipuolinen, ja haittojen vakavuus vaihteli. Monet vastaajista kertoivat haittoja esiintyneen aiemmin, mutta niiden vähentyneen iän ja pelaamisen paremman hallinnan myötä. Jotkut vastaajat mainitsivat erikseen, että heillä ei ollut ”vielä” haittoja, tai että eivät olleet kokeneet ”mitään vakavampaa”. Potentiaalisesti vakavienkin haittojen riski tunnistettiin, vaikka vakavista haitoista ei olisikaan ollut omakohtaista kokemusta.

Tunnistin vastauksista viisi käsiteltyä haittatyyppeä. Nämä olivat fyysiset haitat, erilaiset uneen liittyvät ongelmat, ärtymyksen ja aggressiivisuuden kokemukset, ongelmallinen pelaaminen sekä pelisisältöihin liittyvät haitat.

#### ***Fyysiset haitat***

Erilaiset fyysiset haitat mainittiin kaikkein useimmin, kaikkiaan 13 vastaajan toimesta. Yleisin fyysinen haitta olivat selkäkivut. Vastauksissa esiintyivät myös päänsärky, niska- ja hartiakivut, käsikivut, erilaiset silmävaivat ja yleinen huonovointisuus. Yhdellä vastaajista pelaaminen oli laukaissut migreenikohtauksia, ja pitkään kestänyt intensiivinen pelaaminen oli aiheuttanut niveltupitulehduksen. Fyysisiä haittoja kuvailtiin tyypillisesti lyhytkestoisiksi ja vähäisiksi, ja ne yhdistettiin monesti pitkiin pelisessioihin.

On huomionarvoista, että vaikka kivut ja säryt mainittiin usein toteutuneina haittoina, ne eivät esiintyneet vastaajien kommenteissa, jotka käsittelivät pelaamisen riskejä. Fyysiset haitat näyttäytyivät siten yleisinä, mutta vähäisinä haittoina. Poikkeuksena tähän oli vastaaja, joka katsoi pelaamisen johtaneen hänen näkönsä heikkenemiseen.

Mitään isoa ei ole VIELÄ tapahtunut. Olen huomannut pieniä asioita, kuten hartiakivut ovat lisääntyneet, harvinaisia selkäkipuja, mutta ryhti on pysynyt kunnossa toistaiseksi. (16, 14–20h pelaamista viikossa)

Pelaamisella on ollut suoria fyysisiä haittoja selän ja niskan kipujen muodossa sekä lihasten jäykkyyden pitkän pelaamisen jälkeen. Tähän itseäni on auttanut jalkapallon pelaaminen ja en tästä syystä ole ikinä saanut mitään pitkäaikaista. (17, 20–40h pelaamista viikossa)



Myös lievää hetkellistä selkäkipua saattaa olla jos pelaaminen jatkuu lähes non-stopina jotain lähemmäs kymmenen tunnin luokkaa. Pelaan pitkiä ajanjaksoja kuitenkin vain harvoin, joten haitat ovat melko harvinaisia. Olen myös vähentänyt pelaamista ylipäättänsäkin melko paljon, joten haitat ovat myös vähentyneet. (18, 2–7h pelaamista viikossa)

Uskon että minun näköni heikkeni pelaamisen takia. Kärsin päänsäryistä usein kun pelasin pitkään. (19, 2–7h pelaamista viikossa)

### ***Uniongelmat***

Seitsemän vastaajaa mainitsi erilaiset unen määrään ja laatuun liittyvät haitat. Pelaaminen oli joillain vastaajilla haitannut unirytmiiä ja aiheuttanut väsymystä, ja yksi vastaajista mainitsi pelaamisesta johtuvan valvomisen heijastuneen haitallisesti muuhun elämään. Pelikasvatusta käsitellessään kaksi vastaajista huomautti erikseen, että vanhempien keskeinen tehtävä oli huolehtia pelaajan riittävästä unensaannista.

Varsinkin viikonloput ovat pahoja, kun ei ole koulua taikka tarvitse herätä aikaisin. Silloin tulee helposti päänsärkyä myöhään pelaamisesta. Viikonlopun myöhäiset pelaamiset vaikuttavat myös tietenkin seuraavan viikon alkupäähän kun unirythmi on täysin erilainen. Väsymys vaikuttaa kouluun ja muuhun elämään. (19, 7–14h pelaamista viikossa)

Pelihaitoista voisin sanoa unenpuutteesta, joskus selänkivuista ja väsymyksestä jos olen pelannut pitkään. [...] Jos lapsi pelaa hyvin pitkälle yöllä, niin tähän kannattaisi vaikuttaa ja hyvin nopeasti, sillä tämä voi muuttua tavaksi. (17, 20–40h pelaamista viikossa)

Pelaaminen on muun muassa huonontanut unenlaatuani ja haitannut jossain määrin koulunkäyntiäni. [...] Univaikeuksia tulee joskus erityisesti viikonloppuisin, kun pelaaminen saattaa mennä hieman myöhäiseksi. [...] Vanhempien [...] tulisi kyllä pitää huoli ettei pelaaminen vie ihan kaikkea vapaa-aikaa eikä lapsen yöunia. (16, 14–20h pelaamista viikossa)

### ***Ärtymys ja aggressiivisuus***

Useat vastaajat kuvailivat pelaamisen aikaansaamaa ärtymystä ja aggressiivista käyttäytymistä. Tämä yhdistettiin kommentteissa yleensä huonosti sujuneisiin peleihin. Kaksi vastaajista yhdisti ärtymyksen kokemukset siihen, että he eivät olleet päässeet pelaamaan. Käsittelen tätä myöhemmin osana ongelmallisen pelaamisen teemaa.

Ärtymys oli joskus purkautunut aggressiivisena käyttäytymisenä. Vastaajat kertoivat kohdistaneensa tällaiset raivonpurkaukset pelilaitteisiin, mikä oli joissain tapauksissa johtanut pelilaitteiden rikkoutumiseen. Tällaiset raivonpurkaukset olivat esiintyneet etenkin nuoremmalla iällä.

Pelaamisesta aiheutuvat haitat ovat olleet kohdallani suhteellisen pieniä, kuten olen rikkonut ohjaimiani. Tämä on muuttunut iän myötä siten, että nykyään mieluummin lähden pelistä, kuin rikon ohjaimen. (18, 20–40h pelaamista viikossa)

Pelit saavat minut ärsyntyneeseen jos minulla menee pelissä huonosti. Ärsyntyminen loppuu yleensä kun lopetan pelaamisen. [...] Ala-aste aikoina jos suutuin pelille saatoinkin rikkoa sen potkimalla pelikonsoliani. Nykyään olen jo rauhoittunut pelaamisen aiheuttamien raivonpuuskien suhteen, mutta pelaaminen saattaa aiheuttaa minussa vieläkin hieman ärsyntyneisyyttä. (18, 14–20h pelaamista viikossa)

Jos pelit ovat menneet huonosti tai olen hävinnyt tärkeän pelin niin saatan olla jonkin aikaa todella ärsyntyneenä ja vihainen. (18, 2–7h pelaamista viikossa)

### ***Ongelmallinen pelaaminen***

Vastauksissa esiintyi erilaisia ongelmallisen pelaamisen piirteitä. Tällaisiksi tulkituin pelihaittojen heijastumisen muuhun elämään, elinpiirin kaventumisen, pelaamisen hallinnan vaikeuden sekä pelaamattomuudesta aiheutuvan ärtymyksen. Muutamat vastaajat toivat ongelmallisen pelaamisen esiin yhtenä pelaamisen vakavana riskinä, ja jotkut mainitsivat erikseen, että eivät pelaa ongelmallisesti. Ongelmallisesta pelaamisesta puhuttiin peliongelmana, peliriippuvuutena tai addiktiona. Ongelmallisen pelaamisen ehkäisyä pidettiin yhtenä vanhempien pelikasvatustehtävistä (vrt. Klimmt 2009).

Yksi vastaajista (ks. ensimmäinen lainaus alla) kuvaili vastauksessaan aiempaa tilannetta, jossa pelaamisen voi tulkita olleen ongelmallista. Hän kertoo pelaamisen vienneen kaiken vapaa-ajan, pelien ulkopuolisten ihmissuhteiden huonontuneen ja pelaamattomuuden aiheuttaneen ärtymystä. Hän käyttää tästä vaiheesta negatiivista muotoilua ”pelaamiseni oli pahimmillaan” ja kuvaa pelaamista addiktiomaiseksi.

Tämä jatkui siihen asti kun täytin 13 ja sain uuden tietokoneen jonka itse rakensin. Pelaamiseni rupesi olemaan hyvin addiktiomaista ja pelaamishorisonttini laajeni yksinpeleihin paljon laajemmin. Kavereiden kanssa pelaaminen oli pääasiassa FPS pelejä (CS:Source ja CS:GO) [kilpailullisia toimintapelejä] ja tähän aikaan käytin kaiken vapaa-ajan

pelaamiseen. [...] Oikean elämän ihmissuhteet huononivat selkeästi kun pelaamiseni oli pahimmillaan ja kaikki vapaa-aikani meni pelaamiseen. Tämäkin parani kun vähensin pelaamistani. Sosiaaliset suhteeni ovat nykypäivänä oikein hyvät. Kun pelaamiseni oli pahimmillaan saatoinkin olla hyvin ärtynyt jos en päässyt pelaamaan kun halusin ja jos jouduin olemaan koko päivän ilman tietokonetta olin totta puhuen vittumainen henkilö. (17, 20–40h pelaamista viikossa)

Pelaaminen ei ole aiheuttanut mitään suurempaa haittaa, ei mitään addiktiota tai muuta vakavaa. (18, 2–7h pelaamista viikossa)

En kuitenkaan koe [haitoista huolimatta], että olisin peliriippuvainen. Osaan lopettaa silloin kun itse koen. (19, 7–14h pelaamista viikossa)

Rajoja tulee olla, varsinkin esiteineillä ja pikkulapsilla. Muuten pelaaminen karkaa käsistä ja se heijastuu muun muassa huonona koulumenestyksenä. (18, 14–20h pelaamista viikossa)

Kyselyssä ei pyydetty määrittelemään ongelmallisuutta, mutta yksi vastaaja antoi ongelmallisuudesta kaksi hyvin erilaista esimerkkiä. Toisessa ongelmallisuus kehystettiin pelaamiseen käytetyn rahan kautta, toisessa taas peliongelmaksi kuvattiin pitkä yhtäjaksoinen pelaaminen.

Luojan kiitos minulla ei ole (vielä) mitään uhkapelaamiseen tai mikromaksuihin liittyviä peliongelmia. [...] Kuitenkin, jos jollakin nuorella on vakava peliongelma (esim. 10h putkeen pelaa CS:ää [Counter-Strike, kilpailullinen toimintapeli]) vanhemmat voisivat miettiä miten asiaan pitäisi puuttua. (18, 14–20h pelaamista viikossa)

### ***Pelisisältöihin liittyvät haitat***

Kukaan vastaajista ei omalla kohdallaan viitannut pelisisältöihin, kuten pelien väkivalta- tai kauhusisältöihin. Ikärajojen noudattaminen tuotiin kuitenkin esille kasvatuksen kontekstissa ja etenkin nuorempien pelaajien suojelemista vääränlaisilta sisällöiltä pidettiin tärkeänä.

Mielestäni huoltajien pitäisi kertoa väkivaltaisten pelien vaikutuksesta pienille lapsille. (18, 20–40h pelaamista viikossa)

Huoltajien vastuulle jää tietenkin myös ikärajojen valvominen sekä niihin järkevä suhtautuminen ja tietoisuus pelien vakavuudesta ja sopivuudesta lapselle. (18, 14–20h pelaamista viikossa)

### 6.3.3 Kokemukset ja näkemykset pelikasvatuksesta

Kysyin nuorilta sekä heidän kokemuksiaan kodin pelikasvatuksesta että näkemyksiä siitä, miten pelaamista pitäisi käsitellä kotona. Tunnistin vastauksista kaksi laajempaa teemaa: suojelunäkökulman, jossa käsiteltiin pelaamisen rajoittamista ja ongelmiin puuttumista, sekä ymmärrysnäkökulman, jossa korostettiin pelaamiseen tutustumista ja siitä keskustelemista. Kuten edellisissäkin osioissa, tarkastelen vastauksia teemoittain.

#### ***Pelaamisen rajoittaminen ja ongelmiin puuttuminen***

Monet vastaajista olivat sitä mieltä, että pelaamista oli aiheellista rajoittaa eri tavoin. Näin oli myös tehty usein etenkin vastaajien ollessa nuorempia. Rajoittamisen tarvetta korostettiin varsinkin puhuttaessa nuorista pelaajista ja rajoja perusteltiin yleensä suojelun näkökulmasta.

Mielestäni huoltajien pitäisi jollain tavalla rajoittaa pelaamista, sillä siitä ei seuraa mitään hyvää, jos lapsi vain pelaa ja pelaa ja pelaa. (16, 14–20h pelaamista viikossa)

Vanhempien pitäisi mielestäni puhua lastensa kanssa pelaamisesta ja asettaa sääntöjä, kuten että läksyt pitää tehdä ennenkuin saa pelata ja jos läksyt jää tekemättä ja silti pelataan niin ohjaimet pois. Jos tämä jatkuu niin sääntö että saa pelata vain viikonloppuisin. Myös pelien ikärajoja voisi hieman katsoa. (18, 14–20h pelaamista viikossa)

Rajoja tulee olla, varsinkin esiteineillä ja pikkulapsilla. Muuten pelaaminen karkaa käsistä ja se heijastuu muun muassa huonona koulumenestyksenä. Kun lapsi kasvaa, ja ymmärtää koulun tärkeyden, voi hänelle antaa enemmän vapautta pelaamisen kanssa. (18, 14–20h pelaamista viikossa)

Vastauksissa esiintyi trendi, jossa pelaajan kasvaessa tämä sai ottaa yhä enemmän vastuuta omasta pelaamisestaan. Tämä näkökulma esiintyi vastauksissa sekä deskriptiivisenä että normatiivisena: näin oli tehty ja näin pitäisi tehdä.

Kun olin pienempi (noin 6–12v) minulla oli tietty "peliaika". Peliaikaa saatoin saada lisää, mikäli menin ulos touhuamaan pariaksi tunniksi. Nykyään vanhemmat olettavat, että osaan itse rajoittaa pelaamiseen kuluvaa aikaa, mikäli se on tarpeellista. (18, 2–7h pelaamista viikossa)

Nuorena minulle asetettiin tarkat aikarajat pelaamiseen, mutta nykyään pelaan oman mukavuuden mukaan. [...] Nuorille pelaajille pitää asettaa

aikarajat ja varmistaa, että liian nuoret eivät pelaa liian rankkoja pelejä. (17, 14–20h pelaamista viikossa)

Ennen oli tietty aika kauan sain pelata mutta nykyään vanhemmat ei rajoita tätä mitenkään. [...] Toki nuorempien pelaamista olisi hyvä vähän valvoa, mutta toki mielestäni oman ikäryhmäni pelaamista ei tarvitsisi käsitellä millään tavalla. (17, 7–14h pelaamista viikossa)

Vaikka joissain vastauksissa toivottiin vähemmän rajoittamista, myös näissä ongelmiin puuttuminen ja niiden ehkäisy katsottiin tarpeelliseksi. Puuttumisen kynnykseksi katsottiin vastauksissa tavallisesti se, että pelaaminen alkoi haitata muuta elämää.

Jos pelaaminen alkaa haittaamaan esim. opiskeluun tai kaverisuhteisiin niin sitä kuuluu/pitää mielestäni vähentää. (18, 2–7h pelaamista viikossa)

Huoltajien tulisi suhtautua pelaamiseen mahdollisimman positiivisesti ja sallia sitä yhtälailla, kuin muitakin harrastuksia [...] Toki vanhempien on myös otettava vastuu lapsen ja nuoren muiden vastuiden ja tarpeiden täyttymisestä, estääkseen esimerkiksi syrjäytymisen tai koulumenestyksen kärsimisen. (18, 14–20h pelaamista viikossa)

Vanhempien ei kannatta rajoittaa pelaamista, sillä rajat houkuttelevat niiden rikkomista. Vanhempien pitäisi hyväksyä se, että hänen lapsensa on kiinnostunut peleihin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että unen määrä valvomista olisi kiellettyä. Jos lapsi pelaa hyvin pitkälle yöllä, niin tähän kannattaisi vaikuttaa ja hyvin nopeasti, sillä tämä voi muuttua tavaksi. (17, 20–40h pelaamista viikossa)

### ***Pelien ja pelaamisen ymmärtäminen ja hyväksyminen***

Vastaajat toivoivat myös muunlaista käsittelyä kuin rajoittamista. Vanhemmilta kaivattiin pelaamisen ymmärrystä, aiheeseen perehtymistä ja siitä keskustelua. Tällaiselle lähestymiselle esitettiin erilaisia perusteita. Näitä olivat esimerkiksi haittojen ehkäisy ja pelaamisen rinnastaminen muihin harrastuksiin. Perehtymistä pidettiin kuitenkin arvokkaana myös ilman erityistä muuta perustetta.

Useissa vastauksissa tuotiin esiin vanhempien oletusarvoisesti negatiivinen suhtautuminen peleihin. Vastausten voidaan tulkita kertovan siitä, että ilmiö on yksittäistapauksia laajempi: vanhempien negatiivista suhtautumista kuvattiin ”stereotyyppiseksi” ja ”klassiseksi”, ja negatiivinen lähestyminen oletettiin joissain vastauksissa pelikeskustelun lähtökohdaksi.

Pelaamisesta pitäisi myös keskustella lasten kanssa eikä vain negatiivisesta näkökulmasta vaan myös sillä tavalla että on selkeitä sopimukset pelaamisesta. Tietenkin jokaisen vanhemman pitäisi myös tarkkailla sitä kuinka pelaaminen vaikuttaa lapseen ja jopa pelata joskus lapsen kanssa. (17, 20–40h pelaamista viikossa)

Huoltajien pitäisi olla avaramielisiä pelaamista kohtaan, eikä nähdä sitä lasta syrjäyttävänä mörkönä. Vanhempien pitäisi olla läsnä lasten pelaamisessa ja olla kiinnostunut siitä, varsinkin nuoremmassa iässä. (19, 7–14h pelaamista viikossa)

Mielestäni huoltajien pitäisi keskustella rakentavasti pelaamisesta, eikä vain asettaa aikarajoituksia ja pitää pelejä jonkinlaisena turhuutena. Vaikka nuoremmat eivät ole yhtä vastuuntuntoisia, kuin omassa ikäluokassani olevat, olen kuitenkin sitä mieltä, ettei heidän pelaamistaan tulisi rajoittaa kovinkaan paljon. Vanhempien tulisi myös keskustella peleistä ja olla ainakin jossain määrin kiinnostuneita, jottei pelaaminen tunnu pelkältä paheelta. (18, 2–7h pelaamista viikossa)

Huoltajani katsoo pelejä kierolla silmällä, niin kuin stereotypia olettaa vanhemmista. Kaikki mitä teen väärin tai jätän tekemättä on maagisesti "videopelien" syytä. (17, 2–7h pelaamista viikossa)

Kaikki kokemukset vanhempien suhtautumisesta eivät olleet negatiivisia, vaan vastaajat kuvasivat myös vanhempien myönteisiä näkemyksiä. Näissä vastauksissa esiintyi esimerkiksi yhdessä pelaamista ja pelaamisen huomiointia harrastuksena. Vanhempien oma pelaaminen oli sekin yhteydessä suopeampaan suhtautumiseen. Joissain tapauksissa vanhemmat olivat suhtautuneet pelaamiseen myönteisesti vastaajan lapsuudesta lähtien, kun taas joissain tapauksissa vanhempien huoli oli vähentynyt ajan myötä.

Vanhempani ovat todella rentoja pelaamisen suhteen. Jos pelaaminen ei haittaa muita asioita elämässä, kuten koulua, niin saan pelata niin paljon kun haluan. Vanhempani ovat tukeneet pelaamistani varsinkin nuorempana. Pelaaminen oli minulle harrastus ja vanhempani tukivat minua siinä yhtä paljon kuin minun jalkapalloharrastustani. (19, 2–7h pelaamista viikossa)

Kun olin nuorempi, vanhemmat eivät fanittaneet pelaamistani. Pelkäsivät, että se häiritsisi koulunkäyntiäni ja/tai kaverisuhteitani. Nykyisin, kun koulu sujuu, ovat vanhemmat alkaneet ymmärtää pelaamista ja tajunneet,

ettei pelaaminen koulua, ainakaan merkittävästi, häiritse. Isäni pelaa fps-pelejä toisinaan, äiti pelaa FB-pelejä. (18, 14–20h pelaamista viikossa)

Meillä kotona pelaamiseen on aina suhtauduttu rennosti. Pienestä asti pelaamistani ei ole yritetty rajoittaa muilla kuin ikärajoilla pienempänä. Pienempänä vanhempani pelasivat kanssani, joka varmaan auttoi heitä ymmärtämään pelaamistani paremmin. Nykyään pelaaminen on meidän kotona ihan normaalia ja myös pikkuveljeni on alkanut pelaamaan. Nään saman tyylin vanhemmillani kuin miten hoitivat pelaamisen minun kohdalla: vanhempani pelaavat veljeni kanssa ja näkevät sen hyvänä englannin opetteluna. (19, 7–14h pelaamista viikossa)

Vanhempien suhtautuminen pelaamiseen ei ollut aina yhtenevä. Kaksi vastaajaa kertoi, että perheen vanhemmilla oli pelaamisesta keskenään erilaiset näkemykset. Toisen vastaajan perheessä pelaamiseen suhtautui myönteisemmin äiti, toisen perheessä isä.

Isäni suhtautuu hyvinkin negatiivisesti pelaamiseen, sillä hän ei näe siinä mitään hyötyä. Vastaavasti äitini ei ole ottanut kantaa pelaamiseeni mitenkään muuten, kuin sanomalla, että voisi tehdä jotain muutakin. Äitini sentään näkee, että pelaaminen pitää minut iloisena ja teen sitä vielä kavereiden kanssa. Isäni aina yhdistää tämän vanhan klassikon: Pelaaminen on se ongelma, että miksi menee huonosti koulussa. (16, 14–20h pelaamista viikossa)

Äitini näkökulma on lähes vastakohta isääni. Isäni rakastaa teknologiaa ja pelejä, kun taas äitini ei ole koskaan täysin ymmärtänyt tätä kiinnostusta. Oman pelaamiseeni kanssa on sama juttu. Hän oli hyvin sen vastainen että ikinä pelaisin yli 2 tuntia päivässä ja monta vuotta yritti saada minua lopettamaan pelaamisen. Ikärajojen kanssa hän oli myös todella tarkka ja jos ikinä halusin hankkia pelejä täytyi ne hankkia isäni kautta. (17, 20–40h pelaamista viikossa)

Kokonaisuudessaan näkemykset ja kokemukset pelikasvatuksesta vaihtelivat huomattavasti. Toisille nuorille pelien käsittely kasvatuksessa oli ollut, ja oli toisinaan edelleen, lähinnä harmi. Toiset taas kuvasivat, kuinka aihe ei ollut juurikaan aiheuttanut kotona ristiriitoja, tai että vanhemmat olivat jopa olleet peliharrastuksen alullepanijoita. Vastauksien monipuolisuudesta huolimatta myös yhteisiä tekijöitä löytyi paljon.

Vastaajien näkemykset vanhempien kasvatustehtävistä olivat kaksijakoiset. Nuoret painottivat sekä vanhempien vastuuta ymmärtää ja hyväksyä pelaaminen että näiden vastuuta rajoittaa sitä ja ehkäistä haittoja – etenkin nuorempien

pelaajien kohdalla. Nuoremmilla vastaajilla tulkitsin tarkoitettavan vastaajien ikäryhmää (16–19) selvästi nuorempia, esimerkiksi alakouluikäisiä (7–12) pelaajia. Yksittäisiinkin vastauksiin sisältyi erilaisia näkökulmia: vastaaja saattoi esimerkiksi ilmaista tyytyväisyytensä pelaamisen myönteiseen käsittelyyn kotona, mutta silti korostaa pelaamisen tiukan rajoittamisen tarvetta.



## 7 Diskussio

Tässä luvussa käyn läpi kaksi tutkimuskysymystäni ja vastaan niihin osatutkimusteni tulosten avulla. Tarkastelen sen jälkeen osatutkimusten tulosten luotettavuutta ja yleistettävyyttä. Diskussioluku pohjustaa väitöstyön viimeistä lukua, jossa pohdin, millaisia vaatimuksia nuorten kokemukset pelaamisesta ja pelihaitoista asettavat pelikasvatukselle.

Kaikki kolme osatutkimusta paljastivat merkittäviä puolia nuorten pelaamisesta, ja ne yhdistämällä on mahdollista muodostaa aiempaa tarkempi kuva pelaamisesta osana suomalaisten nuorten elämää. Synteesinä osatutkimuksista voidaan todeta, että nuorten pelaaminen on erittäin monipuolista ja moninaista: pelaamisen määrä, tavat, motiivit, koetut haitat sekä haittojen vakavuus vaihtelivat tuloksissa huomattavasti. Myös vanhempien suhtautumisessa pelaamiseen vaikuttaa olevan suuria eroja.

Vastaan tutkimuskysymyksiin esittelemällä eri osatutkimuksista ne osat, jotka ovat kullekin kysymykselle oleellisia. Tutkimuskysymykset ja niihin vastaavat osatutkimukset ovat:

1. Millä tavalla pelaamisen määrä ja pelihaitat vaikuttavat pelaavien nuorten elämään? (Osatutkimukset 1, 2, 3)
2. Mitä pelaamismotiivit ja nuorten kokemukset ja näkemykset pelaamisen käsittelystä ja rajoittamisesta kertovat nuorten pelaamisesta? (Osatutkimukset 2, 3)

Esittelen kunkin tutkimuskysymyksen alla siihen liittyvien osatutkimusten tulokset, ja teen lopuksi näistä yhteenvedon, joka vastaa tutkimuskysymykseen.

### 7.1 Tutkimuskysymys 1

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkastelin, millä tavalla pelaamisen määrä ja pelihaitat näkyvät nuorten elämässä. Hyödynsin kysymykseen vastaamisessa kaikkia kolmea osatutkimusta. Osatutkimuksen 1 tulokset muodostivat yleiskuvan, jota osatutkimukset 2 ja 3 täydensivät.

#### ***Osatutkimus 1***

Ensimmäisessä osatutkimuksessa selvitin, minkälaisia eroja säännöllisesti pelaavien (n=1548) ja pelaamattomien nuorten (n=1078) välillä esiintyi liittyen koulumenestykseen, pelihaittoihin, vapaa-ajanviettoon, nukkumiseen ja päihteiden käyttöön. Puhuessani ryhmien tuloksista ja ryhmien välisistä eroista, tarkoitan keskimääräisiä tuloksia ja eroja. Ryhmien sisällä oli runsaasti hajontaa yksittäisten vastaajien välillä.

Nuoret, jotka pelasivat 2–20 tuntia viikossa olivat suurin vastaajaryhmä, ja saivat suurimmassa osassa kysymyksistä samanlaisia tai myönteisempiä tuloksia kuin pelaamattomat tai yli 20 tuntia viikossa pelaavat nuoret. Pelaamattomien ja 2–20 tuntia viikossa pelaavien nuorten välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja, jotka olisivat kertoneet pelaamisen negatiivisista vaikutuksista päivittäiseen elämään. Sen sijaan maltillisesti pelaavat nuoret tapasivat ystäviään netissä useammin, olivat aktiivisempia itsenäisiä harrastajia ja käyttivät harvemmin sekä tupakkatuotteita että alkoholia. 2–20 tuntia viikossa pelaavat pojat menestyivät myös koulussa keskimäärin paremmin kuin pelaamattomat pojat.

Maltillinen, 2–20 tunnin viikoittainen pelaaminen oli osatutkimuksessa tarkastelluissa tekijöissä yhteydessä korkeisiin kokonaistuloksiin, kuten vilkkaaseen sosiaaliseen elämään, vähäiseen päihteidenkäyttöön ja hyvään koulumenestykseen. Vuoden 2018 Pelaajabarometrin perusteella tiedetään, että 10–19-vuotiaat suomalaiset pelaavat keskimäärin noin 10,8 tuntia viikossa (Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018). 2–20 tuntia viikossa pelaavat nuoret olivat siten pelaamisen määrän osalta todennäköisesti melko tyypillisiä suomalaisia nuoria pelaajia. Tulos voi viitata niin sanottuun Kultakutri-ilmiöön (Przybylski & Weinstein 2017), jossa perinteistä Kultakutri-satua mukaillen ihanteellinen pelaamisen määrä on juuri sopiva: ei liikaa, eikä liian vähän.

20–40 tuntia viikossa pelaavat nuoret erottuivat tuloksissa jonkin verran nuorista, jotka pelasivat tätä vähemmän. Ryhmään kuuluvien nuorten ohjattu harrastaminen ja liikunta oli hieman vähäisempää ja nukkumaanmenoajat myöhäisempiä kuin vähemmän pelaavilla ryhmillä. Efektikoot olivat kuitenkin pieniä, vaihdellen  $r$ -arvoissa välillä 0,08–0,136 verrattaessa 2–20h pelaaviin nuoriin. Merkittävin ero pelaamattomiin nuoriin oli poikien vähäisempi liikunta-aktiivisuus ( $r=-0,242$ ). 20–40 tuntia viikossa pelaavat nuoret pitivät ystäviinsä aktiivisemmin yhteyttä netissä kuin vähemmän pelaavat, ja ryhmän pojat menestyivät koulussa paremmin kuin pelaamattomat pojat. Pelaamisesta aiheutuneita haittoja oli pienistä efektikoista huolimatta kuitenkin esiintynyt pääsääntöisesti enemmän kuin alle 20 tuntia viikossa pelaavilla nuorilla.

Nuoret, jotka pelasivat yli 40 tuntia viikossa, erottuivat muista ryhmistä heikommilla tuloksilla lähes jokaisessa yleisessä kysymyksessä. Tämän lisäksi heillä oli esiintynyt pelaamiseen liittyviä ja pelaamisen aiheuttamia haittoja selvästi enemmän kuin muilla ryhmillä. Eniten pelaavien ryhmässä koulumenestys oli muita ryhmiä heikompaa ja liikunta- ja harrastusaktiivisuus ja netin ulkopuolinen sosiaalinen elämä vähäisempää. Lisäksi päihteiden – erityisesti kannabiksen – käyttö oli hieman yleisempää. Erittäin runsaasti pelaavat nuoret menivät muita myöhemmin nukkumaan ja olivat muita ryhmiä tyytymättömämpiä terveydentilaansa.

Erittäin runsas pelaaminen oli tuloksissa yhteydessä heikompaan suoriutumiseen eri elämänaloilla. Tulos vaikuttaa uskottavalta, sillä mihin tahansa

toimintaan, esimerkiksi työntekoon (Schaufeli, Taris & Van Rhenen 2007) tai opiskeluun (Lee & Larson 2000) käytetty poikkeuksellisen runsas aika voi heijastua negatiivisesti muihin elämänaloihin, vaikka toiminta itsessään ei olisi lähtökohtaisesti haitallista. Pelaamisen kohdalla tällaisia voivat olla esimerkiksi koulunkäynnin ja yöunien laiminlyönti pelaamisen vuoksi (ks. Nielsen 2015), mistä tuloksissa olikin viitteitä. Tulos ei kuitenkaan paljasta kausaalisuhdetta kumpaankaan suuntaan: tuloksen perusteella ei voida sanoa, heikentääkö hyvin runsas pelaaminen fyysistä tai henkistä hyvinvointia vai pyritäänkö muun elämän ongelmia kompensoimaan runsaalla pelaamisella (esim. Kardefelt-Winther 2014; Nielsen 2015; Bax 2016). Kyse voi olla myös molemmista samaan aikaan. On ilmeistä, että mitä runsaampaa pelaaminen on, sitä enemmän se myös vaatii kasvattajan huomiota.

Yli 40 tuntia viikossa pelaavien nuorten ryhmässä oli erityisen huomionarvoista ryhmän selvä jakautuminen 40–60 tuntia viikossa ja yli 60 tuntia viikossa pelaaviin. Jälkimmäinen joukko kasvatti selvästi haittojen ja etenkin päihteiden käytön esiintyvyyttä yli 40 tuntia pelaavien ryhmässä. Eniten pelaavienkaan ryhmä ei siten ollut yhtenäinen (ks. Faulkner ym. 2015), vaan heijasteli Nielsenin (2015) haastattelemien paljon pelaavien nuorten erilaisia näkemyksiä runsaasta pelaamisesta. Pelaajasta riippuen intensiivinen pelaaminen voi kertoa hallitsemattomasta pelaamisesta, joka pahentaa esimerkiksi yksinäisyyden tunteita, tai toisaalta henkistä hyvinvointia ylläpitävästä harrastuksesta ja kiinnostumisesta yhteisöön (ks. Snodgrass ym. 2018). Näiden erilaisten pelaamisen tapojen ja motiivien erottaminen toisistaan on kriittisen tärkeää sekä peliharrastuksen tukemiselle että haittojen ehkäisylle. On lisäksi aiheellista huomioda, että vaikka erittäin runsas pelaaminen ei olisikaan hallitsematonta tai pelaajan haitalliseksi kokemaa, pelaamiseen käytetty huomattava tuntimäärä herättää väistämättä kysymyksiä ajan riittämisestä muuhun tekemiseen sekä esimerkiksi istumiseen liittyvistä terveysriskeistä (Owen ym. 2010; Dunstan ym. 2012).

Erilaisia pelaamisesta johtuvia haittoja oli esiintynyt vastaajilla kautta linjan, mutta suurin osa vastaajista vastasi, ettei ollut kokenut haittoja. Tämä piti paikkansa kaikissa ryhmissä, myös yli 40 tuntia viikossa pelaavien ja erikseen tarkastellussa yli 60 tuntia viikossa pelaavien ryhmässä, joissa haittoja esiintyi useimmin. Yli 60 tuntia viikossa pelaavista toistuvia haittoja oli kokenut haitasta riippuen 22,4–29,3 % vastaajista, ja tämän ryhmän osuudet olivat moninkertaiset muihin nähden. Vähiten haittoja olivat kokeneet 2–20 tuntia viikossa pelaavat. Näistä haittoja kokemattomien osuus vaihteli haitasta riippuen välillä 80,7–95,4 % ja toistuvia haittoja kokeneiden välillä 0,6–1,1 %.

### ***Koulumenestys***

Yli kahden, mutta alle 40 tunnin viikoittainen pelaaminen oli pojilla yhteydessä parempaan koulumenestykseen, eli koulumenestys oli heikointa hyvin vähän ja erittäin runsaasti pelaavilla pojilla. Tyttöjen kohdalla ainoastaan yli 40 tuntia viikossa pelaavat erottuivat muita heikommalla koulumenestyksellä. Erittäin runsas pelaaminen oli yhteydessä koulunkäynnin häiriintymiseen ja poissaoloihin sukupuolesta riippumatta. Yli 40 tuntia viikossa pelaavilla nuorilla esiintyi koulunkäynnin häiriöitä ja pelaamisen vuoksi koulusta pois jäämistä eniten, mikä osaltaan selittää myös heikompaa koulumenestystä.

Vastaajien sukupuoli selitti koulumenestystä huomattavasti enemmän kuin pelaamisen määrä. Tyttöjen todistusten keskiarvot olivat sekä kokonaisaineistossa että eri luokka-asteilla selvästi korkeampia kuin poikien, ja sukupuolierojen vaikutusten efektikoot huomattavasti suurempia kuin pelaamisen määrästä johtuvien erojen vastaavat. Havainto ei ole yllättävä, sillä poikien tyttöjä heikompi koulumenestys on tiedostettu ongelma, jolle ei ole yksittäistä selittäjää (Kupiainen ym. 2018). Sukupuoliryhmien sisällä pelaaminen ei kategorisesti ollut tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä koulumenestykseen, mutta ryhmät yhdistettäessä tällainen yhteys tuli näkyviin. Koska tyttöjen todistusten keskiarvot olivat keskimäärin poikia korkeampia, yhteisaineiston tulos, jossa pelaaminen oli yhteydessä heikompaan koulumenestykseen, johtunee osaksi tyttöjen yliedustuksesta pelaamattomien ryhmässä ja vastaavasti poikien yliedustuksesta pelaavien ryhmässä.

### ***Liikunta ja muu harrastaminen***

Liikunta-aktiivisuuden ja muun harrastamisen kohdalla aineistossa toistui samankaltainen kuvio kuin koulumenestyksessä, ja liikunta-aktiivisuus on aiemmassa tutkimuksessa (Kari ym. 2017) yhdistetty koulumenestykseen. Vaikka pelaaminen kategorisena muuttujana ei ollut yhteydessä vähäisempään harrastamiseen tai liikuntaan, viikossa pelaamiseen käytettyjen tuntien lisääntyessä ja erityisesti 40 tunnin rajan ylittyessä liikunta ja muu harrastaminen vähenivät erityisesti poikien kohdalla. Pelaamattomat nuoret liikkuvat selvästi useammin kuin runsaasti pelaavat nuoret. 2–20h viikossa pelaavat nuoret olivat aktiivisia harrastajia ja liikkujia sekä itsenäisesti että ohjatusti. Eniten pelaavilla ryhmillä liikunta-aktiivisuus oli vähäisempää kuin muilla.

Tuloksista ei voida päätellä liikunnan ja pelaamisen syy-seuraussuhteita. On mahdollista, että pelaaminen kiinnostaa enemmän kuin liikunta, heikon liikuntamotivaation tai fyysisten rajoitteiden vuoksi hyvää oloa haetaan pelaamisesta, tai että taloudelliset esteet tai muuten rajalliset liikuntavaihtoehdot ovat syynä vähäisempään liikuntaan (Myllyniemi & Berg 2013; Vanttaja ym. 2017; Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019). Liikuntatottumusten ja mediankulutuksen keskinäiset yhteydet ovat monimutkaisia (Koezuka ym. 2006; Biddle ym. 2009; Pate ym. 2011; Carson ym. 2016; Männikkö ym. 2019a), ja

yksilökohtaista vaihtelua on runsaasti. Vaikka eniten pelaavissa ryhmissä oli eniten nuoria, jotka eivät harrastaneet lainkaan säännöllistä liikuntaa, myös näissä ryhmissä oli runsaasti aktiivisia liikkujia.

### ***Sosiaalinen elämä***

Pelaamisen määrä oli yhteydessä sosiaaliseen elämään. Yli 40 tuntia viikossa pelaavat pojat sekä tapasivat ystäviään kasvotusten harvemmin että viettivät aikaa perheensä kanssa harvemmin kuin pelaamattomat tai vähän pelaavat nuoret. Lisäksi he olivat jättäneet muita ryhmiä useammin ystäviään tapaamatta pelaamisen vuoksi ja kokeneet useammin pelaamisesta johtuvia ihmissuhdehaittoja. Yli 20h viikossa pelaavat nuoret sukupuolesta riippumatta tapasivat ystäviään useammin netissä kuin vähemmän pelaavat ryhmät. Tytöt tapasivat ystäviään sekä kasvotusten että netissä useammin kuin pojat. Efektikoot olivat kautta linjan melko pieniä tilastollisesta merkitsevyydestään huolimatta. Poikkeuksen tähän muodosti selvä ero pelaamattomien ja runsaasti pelaavien poikien välillä ystävien tapaamisessa netissä.

Kysymyksenasettelun vuoksi tulokset antavat ainoastaan viitteitä vastaajien sosiaalisesta elämästä. Vastaajilta kysyttiin kuinka monta kertaa viikossa he tapaavat ystäviään tai viettävät aikaa perheensä kanssa, mutta ei näiden tapaamisten kestosta tai laadusta. Käytetyssä kyselyssä ei myöskään huomioitu ihmisten erilaisia sosiaalisia verkostoja. Kaverien tapaaminen harvoin tai usein voi kertoa myös siitä, että vastaajan kavereiksi määrittelemiä ihmisiä on vähän tai paljon. Samoin kaverien tapaamatta jättäminen pelaamisen vuoksi on monitulkintainen kysymys: muotoilusta ei käy ilmi, onko kyseessä ennalta sovittujen tapaamisten laiminlyönti vai yksilön valinta jäädä kotiin pelaamaan esimerkiksi juhlimisen sijaan, mahdollisesti eri kaverien kanssa.

### ***Nukkuminen***

Tarkastelluista muuttujista luokka-aste vaikutti selittävän voimakkaimmin nukkumaanmenoaikaan. Tulos on yhdensuuntainen aiemman tutkimuksen kanssa, jossa on todettu nukkumaanmenoajan myöhentyvän siirryttäessä lapsuudesta murrosikään (Crowley, Acebo & Carskadon 2007; Carskadon 2011). Myös pelaamiseen käytetyillä viikkotunneilla oli yhteys myöhäisempiin nukkumaanmenoaikoihin. Runsaasti pelaavat nuoret menivät keskimäärin myöhemmin nukkumaan kuin vähemmän pelaavat tai pelaamattomat. Tämä voi kertoa siitä, että pelaamiselle otetaan aikaa myöhäisillasta, mikä myöhästyttää nukkumaanmenoa etenkin mikäli vanhemmat eivät aseta nukkumaanmenoajoja (Pieters ym. 2014). On myös mahdollista, että osa nuorista ei ole riittävän väsyneitä nukkumaan, joten he täyttävät ilta-aikaa pelaamalla (Tavernier & Willoughby 2014). Myös huolen ja murehtimisen tiedetään olevan yhteydessä myöhäisempään nukahtamiseen (Bartel, Gradisar & Williamson 2015), jolloin mahdollinen selitys on myös pelaaminen yömyöhään huolen ja stressin lievittämiseksi. Kun tuloksia tarkastellaan vastausvaihtoehtojen valossa,

pelaamattomien ja 2–20h viikossa pelaavien nukkumaanmeno aika sijoittui keskimäärin iltakymmenen ja -yhdeksän välille, kun taas yli 40h viikossa pelaavilla keskiarvo asettui vajaata tuntia myöhemmäksi, joskin vastausten hajonta oli huomattavan suuri. Univaikeuksien määrä lisääntyi pelaamisen määrän lisääntyessä, ja univaikeudet olivat yleisempiä tytöillä kuin pojilla. Efektikoot olivat melko pieniä kautta linjan.

### ***Päihteidenkäyttö***

Päihteidenkäyttö korostui vastaajaryhmien ääripäissä, sillä sekä hyvin runsaasti pelaavat että pelaamattomat nuoret erosivat päihteidenkäyttötottumuksiltaan muista vastaajista alkoholinkäytön, tupakoinnin ja nuuskaamisen osalta, ja käyttivät näitä päihteitä muita nuoria useammin. Yli 40 tuntia viikossa pelaavat nuoret käyttivät lisäksi kannabista useammin kuin muut nuoret (ks. Männikkö ym. 2019a). Pelituntien yhteys tupakkatuotteiden ja alkoholin käyttöön oli efektikooltaan hyvin vähäinen verrattuna oppilaan luokka-asteeseen ja siten ikään. Esimerkiksi alkoholin käytön osalta luokka-asteen vaikutuksen efektikoot olivat kaksi tai kolme kertaa suurempia kuin pelaamisen määrän. Kannabiksen kohdalla yli 40h pelaavat erottuivat suuremmilla efektikoilla, jotka kuitenkin nekin olivat pieniä.

Valtaosa aineiston nuorista jäi kokonaisuudessaan päihteidenkäytössä selvästi lähemmäksi päihteettömyyttä kuin edes satunnaista käyttöä, riippumatta pelitunneista, sukupuolesta tai luokka-asteesta. Melko suuret keskihajonnat kertovat kuitenkin päihteidenkäytön polarisoitumisesta. Tämä nousi esiin erityisesti eniten pelaavien ryhmässä, jossa päihteiden satunnainen käyttö oli pitkälti linjassa muiden ryhmien kanssa, mutta säännöllinen käyttö paljon yleisempää.

Aiemmassa tutkimuksessa on löydetty yhteys ongelmallisen pelaamisen ja runsaamman päihteiden käytön välillä (Desai ym. 2010; Walther, Morgenstern & Hanewinkel 2012; Van Rooij ym. 2014; Männikkö ym. 2019a), joskin myös vastakkaisia tuloksia on saatu (Brunborg, Mentzoni & Frøyland 2014), eikä mekanismeista ole toistaiseksi tarkkaa tietoa. On mahdollista, että samaan aikaan esiintyvät runsas päihteiden käyttö ja runsas pelaaminen kertovat esimerkiksi vähäisestä vanhemman valvonnasta, sillä eniten pelaavat nuoret viettivät harvemmin aikaa vanhempiensa kanssa kuin muut nuoret (ks. myös Männikkö 2019a). Myös pelaamisen ja päihteiden käyttö tunteiden säätelyyn on mahdollinen selittäjä. Sekä tunteiden säätelyn (Haagsma 2012; Kardefelt-Winther 2014) että eskapismien (Hagström & Kaldo 2014; Kaczmarek & Drażkowski 2014; Kardefelt-Winther 2014; Hellström ym. 2015; Király ym. 2015; Männikkö ym. 2017a) on todettu motiiveina olevan yhteydessä ongelmalliseen pelaamiseen, ja on mahdollista, että esimerkiksi ahdistusta säädellään sekä päihteillä että pelaamisella. Rahapelitutkimuksessa on saatu näyttöä ongelmallisen pelaamisen, päihteidenkäytön ja ongelmia välttelevien itsesäätelystrategioiden yhteydestä

nuorilla rahapelaajilla (Nower, Derevensky & Gupta 2004), ja on mahdollista, että samankaltainen mekanismi esiintyy myös digitaalisen pelaamisen yhteydessä.

## ***Osatutkimus 2***

Pelihaittoja esiintyi myös toisessa osatutkimuksessa, mutta yhteys pelaamisen määrän ja pelihaittojen yhteys ei ollut yhtä selvä kuin osatutkimuksessa 1. Useiden häittätyyppien kohdalla pelaamisen määrä ei vaikuttanut tilastollisesti merkitsevästi haittojen esiintymiseen. Niissä tapauksissa, joissa pelaamisen määrän ja pelihaittojen välillä oli yhteys, se ei ollut lineaarinen, eikä keskimääräistä enemmän haittoja kokeneen ryhmän ja muiden vastaajien välillä ollut tilastollisesti merkitsevää eroa pelaamisen määrässä. Runsas, yli 40 ja etenkin yli 60 tunnin viikoittainen pelaaminen oli kuitenkin tekijä joissain pelihaittatapauksissa.

Yleisimmät vastaajien kokemat pelihaitat olivat erilaiset fyysiset haitat, opiskelujen häiriintyminen ja nukkumisvaikeudet. Haittojen esiintyvyys oli korkeimmillaan fyysisten haittojen ja opiskelun häiriintymisen kohdalla. Molempia oli toisinaan kokenut useampi kuin joka kymmenes (11,1 %) vastaajista. Toistuvat haitat olivat selvästi harvinaisempia. Yleisin toistuva haitta oli opiskelujen häiriintyminen, jota oli kokenut 2,6 % vastaajista. Kaikkiaan toistuvien haittojen esiintyvyys oli kysymyksestä riippuen 0,2 %–2,6 % kaikkien vastaajien kohdalla. Osuudet olivat samaa suuruusluokkaa kuin yläkouluikäisten vastaajien vastaavat tulokset ensimmäisessä osatutkimuksessa. Osassa kysymyksistä esiintyvyys oli selvästi pienempi kuin yläkouluikäisillä. Yksi selitys tälle voi olla, että vaikeassa tilanteessa olevien nuorten on vaikeaa ylipäänsä osallistua lanitapahtumiin. Toinen mahdollisuus on, että pelaamista harrastavien ja laneilla käyvien nuorten kanssa pelaamista käsitellään enemmän joko itse, vanhempien toimesta tai sekä että. On myös mahdollista, että ero johtuu mittareista: osatutkimuksessa 2 haittoja kysyttiin viisiportaisella asteikolla, kun taas osatutkimuksessa 1 käytettiin kolmiportaista asteikkoa.

Ikä ja sukupuoli vaikuttivat jonkin verran haittojen esiintymiseen, mutta vaikutukset olivat vähäisiä ja hajanaisia. Pois lukien psyykkiset haitat, erilaiset pelihaitat esiintyivät yhdessä, ja todennäköisesti vaikuttavat erilaisina yhdistelminä toisiinsa. Esimerkiksi yöunien häiriintyminen tai jääminen lyhyeksi voi johtaa myöhästelyyn töistä tai opinnoista tai näiden laiminlyöntiin. Tuloksista ei käy kuitenkaan ilmi, oliko mukana muita kokonaisuutta sääteleviä muuttujia, kuten stressi, yksinäisyys tai päihteiden käyttö.

Kokemukset liiallisesta pelaamisesta olivat läheisemmässä yhteydessä pelihaittoihin kuin tuntimäärät. Valtaosalla vastaajista oli kokemuksia vähintään satunnaisesta liian kauan pelaamisesta, ja kokemukset pelaamisen liiallisuudesta korostuivat runsaammin haittoja kokeneiden ryhmässä. Tälle mahdollisia selityksiä ovat sekä pelaajien omat kokemukset pelaamisen hallinnan vaikeudesta ja pelaamisen aiheuttamista haitoista että ulkopuolinen palaute pelaamisen

liiallisuudesta (ks. Brus 2018). Selitykset eivät sulje toisiaan pois, vaan kokemus liiallisesta pelaamisesta voi syntyä ja voimistua myös niiden yhteisvaikutuksesta.

Kaikista vastaajista 19,7 % kertoi kokeneensa usein pelanneensa liian kauan. Tämä on hieman korkeampi kuin aiemmassa suomalaisia pelaajia tarkastelleessa tutkimuksessa (Männikkö ym. 2017a), jossa 16,5 % vastaajista kertoi viettävänsä liikaa aikaa pelien parissa. Tulokset eivät kuitenkaan ole suoraan verrattavissa, sillä käsittelemässäni aineistossa kysymyksen muotoilu viittasi yksittäiseen pelikertaan, ei laajemmin ajan viettämiseen pelien parissa. Näiden kahden asian on kuitenkin perusteltua olettaa olevan ainakin osittain päällekkäiset: vastaajilla, jotka kokevat ylipäänsä viettävänsä liikaa aikaa pelien parissa, voidaan olettaa olevan kokemuksia liian pitkäksi venyneistä yksittäisistä pelikerroista.

Liiallisen pelaamisen kokemukset olivat eri pelihaitoista vahvimmassa yhteydessä lisääntyneisiin univaikeuksiin ja opiskelujen häiriintymiseen. On mahdollista, että univaikeudet ja opiskelujen häiriintyminen ovat myös yhteydessä toisiinsa (Dewald ym. 2010). Tuloksissa riittävästä unensaannista huolehtiminen oli yhteydessä vähäisempiin univaikeuksiin, mutta ei koulunkäynnin häiriintymiseen. Yksinäisyyden tiedetään olevan yhteydessä sekä huonompaan unenlaatuun (Hawkey & Cacioppo 2010), heikompaan koulumenestykseen (Myllyniemi 2016) että liialliseen pelaamiseen (Lemmens, Valkenburg & Peter 2011; Haagsma 2012; Snodgrass ym. 2018). Yksinäisyys onkin mahdollinen selittäjä liiallisen pelaamisen kokemusten, univaikeuksien ja opiskelujen häiriintymisen yhteydelle.

Erilaiset pelaamisen hallinnan ja rajoittamisen tavat liittyivät melko vähän koettuihin haittoihin. Riittävästä unesta huolehtiminen ja toisen henkilön toimesta tapahtuva rajoittaminen olivat ainoat rajoittamistyytit, jotka olivat tilastollisesti merkitsevässä yhteydessä haittoihin. Kuten edellä on todettu, riittävästä unesta huolehtiminen oli yhteydessä vähäisempiin nukkumisvaikeuksiin. Vastaajilla, jotka eivät lainkaan rajoittaneet pelaamistaan, nukkumisvaikeuksia esiintyi enemmän.

Toisen henkilön toimesta tapahtuva pelaamisen rajoittaminen oli yhteydessä runsaampaan opiskelun häiriintymiseen sekä runsaampiin ihmissuhdehaittoihin. Koska kyselyssä kysyttiin nimenomaan pelaamisesta aiheutuneita haittoja, pidän opiskelun häiriintymisen osalta todennäköisenä syy-seuraussuhdetta, jossa pelaaminen on aiheuttanut ongelmia opiskeluun, minkä vuoksi pelaamista on rajoitettu. Tällaisesta tapahtumaketjusta on useita esimerkkejä osatutkimuksessa 3. Ihmissuhdehaittojen osalta tulkinta on haastavaa. On mahdollista, että esimerkiksi puoliso tai vanhemmat pyrkivät rajoittamaan pelaajan pelaamista, koska kokevat pelaamisen vaikuttavan haitallisesti heidän ja pelaajan väliseen suhteeseen. Mahdollinen tulkinta on sekin, että juuri tämä rajoittamispyrkimys ja siitä syntyvä konflikti (Bax 2016; Gregersen 2018) on pelaajan raportoima ihmissuhdehaitta.



### ***Osatutkimus 3***

Tulokset vahvistivat osatutkimusten 1 ja 2 näyttöä siitä, että erilaiset pelihaitat ovat osa nuorten pelaamista, sillä suurin osa vastaajista oli kokenut joitain pelihaittoja pelihistoriansa aikana. Haitat olivat useimmiten olleet vähäisiä, mutta myös vakavammista tapauksista oli joitakin mainintoja. Viikoittaisen pelaamisen määrä ei juurikaan selittänyt pelihaittojen esiintymistä, vaan haittoja esiintyi tai oli esiintynyt pelimäärästä riippumatta. Vastaajia oli ohjeistettu tarkastelemaan pelihaittoja koko pelihistoriansa ajalta, ja muutama vastaaja mainitsikin pelanneensa aiemmin enemmän, jolloin myös haittoja oli esiintynyt useammin.

Tyypillisesti haitat olivat olleet fyysisiä, kuten erilaisia kipuja ja särkyjä. Vakavimpia haittoja olivat olleet pelaamisen laukaisemat migreenikohtaukset ja yhdellä vastaajalla pelaamisesta aiheutunut niveltuppitulehdus. Nuoret mainitsivat fyysisten haittojen yhteydessä etenkin pitkät, yhtäjaksoiset pelisessiot. Runsas päivittäinen pelaaminen on aiemmassa tutkimuksessa yhdistetty viikoittaisiin alaselkäkipuihin (Hakala 2012).

Nuoret suhtautuivat fyysisiin haittoihin melko arkisina, eikä fyysisiä haittoja pääosin pidetty erityisen vakavina. Vastausten perusteella satunnaiset ja lievät päätetyöskentelyyn liittyvät vaivat, kuten selkä-, niska-, käsi- ja pääkiput, kuuluivat pelaavien nuorten elämään. Fyysisiä haittoja ei mainittu pelaamiseen liittyvänä riskinä, mikä kertonee siitä, että fyysisiä haittoja ei pidetä suurena huolenaiheena. Vaikka nuoret eivät itse olleetkaan voimakkaan huolissaan pelaamisen fyysisistä haitoista, niiden esiintyminen kaikissa kolmessa osatutkimuksessa on tärkeää huomioida. Nuorten vähäinen huoli fyysisistä pelihaitoista voi kertoa siitä, että aihe tulisi huomioida kodin pelikasvatuksessa aiempaa enemmän.

On mahdollista, että pelaajat suhtautuvat lieviin fyysisiin haittoihin kuten skeittaajat ruhjeisiin (ks. Kelly, Pomerantz & Currie 2005), eli hyväksyttävänä osana harrastusta, tai jossain määrin välttämättömänä pahana. Jotkut nuorista kertoivat kompensoivansa pelaamisesta aiheutuvia fyysisiä haittoja liikunnalla, ja yksi oletti fyysisten haittojensa johtuvan nimenomaan liikunnan puutteesta. Yhden vastaajan epäilykselle näkökyvyn heikkenemisestä pelaamisen vuoksi ei toistaiseksi ole tieteellistä perustetta, ja kyseessä on mahdollisesti laajemminkin jaettu harhakäsitys, joka voi olla lähtöisin vanhemmilta (ks. Chai, Chen & Khoo 2011).

Nuoret nostivat esiin myös erilaiset uneen ja nukkumiseen liittyvät ongelmat, kuten unirytmien häiriintymisen. Tähän aiheeseen suhtauduttiin selvästi vakavammin kuin fyysisiin kipuihin. Sen lisäksi, että nuoret mainitsivat väsymyksen heijastuvan muuhun elämään ja vaikeuttavan koulunkäyntiä, he toivat esiin myös vanhempien velvollisuuden huolehtia lasten riittävästä unensaannista. Vastauksissa näkyi Przybylskin ja Weinsteinin (2017; ks. myös Kutner ym. 2008) havainto erilaisesta mediankäytöstä arkisin ja viikonloppuisin: nuorten vastauksissa etenkin viikonlopon pitkät pelisessiot vaikuttivat unirytmiin

ja aiheuttivat väsymystä vielä seuraavalla viikolla. Myös heikentynyt unenlaatu mainittiin vastauksissa. Sekä unenlaadun että väsymyksen tiedetään olevan heikossa yhteydessä koulumenestykseen (Dewald ym. 2010), joten unenlaatua ja unirytmää häiritsevä pelaaminen voi olla yksi selitys muissa osatutkimuksissa mainittuihin koulunkäynnin häiriöihin. Liian vähäinen uni on yhdistetty nuorilla myös erilaisiin riskikäyttäytymisen muotoihin sekä laskeneisiin mielialoihin (Weaver ym. 2018). Tulokset viittaavat siihen, että unirytmä ja riittävä unensaanti ovat merkittävä osa nuorten henkistä ja fyysistä hyvinvointia, ja tärkeä huomioitava pelikasvatuksessa.

Pelaamiseen liittyvä aggressio ja ärtymys tunnistettiin vastauksissa. Vastaajat olivat etenkin lapsuudessaan saattaneet purkaa ärtymystään myös fyysisesti rikkomalla peliohjaimia tai -konsoleita. Nuorten mukaan aggressio johtui usein pelimenestyksestä: epäonnistumiset peleissä ja hävityt ottelut olivat aiheuttaneet suuttumusta, joka oli toisinaan jatkunut myös jonkin aikaa pelin jälkeen. Tulokset ovat yhdensuuntaisia kilpailullisuuden ja pelimenestyksen merkitystä korostavan aggressiotutkimuksen kanssa (Adachi & Willoughby 2011; Willoughby, Adachi & Good 2012; Przybylski ym. 2014). Pelaamisen, aggression ja elottomiin esineisiin kohdistuvan väkivaltaisen käytöksen suhde on tulosten perusteella olemassa, mutta sen syyt ovat ainakin nuorten omien kuvausten mukaan ensisijaisesti muissa tekijöissä kuin väkivaltaisissa pelisisällöissä, esimerkiksi kilpailullisuudessa (vrt. Anderson ym. 2010; Prescott, Sargent & Hull 2018). Nuoret eivät ylipäänsä maininneet pelisisältöjä vastauksissaan haittojen yhteydessä omalla kohdallaan.

Tulos ei sulje pois sisältöjen vaikutuksen mahdollisuutta. On myös kyseenalaista, olisivatko väkivaltaisten sisältöjen vaikutukset ylipäänsä sellaisia, jotka tunnistettaisiin tai erikseen mainittaisiin tällaisessa kyselyssä (ks. Nauroth ym. 2014). Pelikasvatuksen kannalta tulos on kuitenkin merkittävä: nuorten kertomusten perusteella pelien ääressä koettu aggressio vaikuttaa pelin sijaan kumpuavan turhautumisesta, epäonnistumisista ja niitä seuraavasta ärtymyksestä. Mikäli näin on, samanlaiset kasvatuskeinot kuin muillakin elämänaloilla soveltunevat myös pelaamisesta kumpuavaan aggression käsittelyyn, ja esimerkiksi tunnetaitojen ja empatiakyvyn vahvistaminen voivat olla hyödyllisiä lähestymistapoja (Castillo ym. 2013). Urheilua (Donahue, Rip & Vallerand 2009) ja pelaamista (Neys, Jansz & Tan 2014) käsittelevissä tutkimuksissa on kuvattu, kuinka harrastuksen merkitys harrastajalle voi vaihdella paljonkin, ja vaikuttaa siihen, kuinka tämä näkee itsensä. Siksi esimerkiksi voimakkaasti pelaajaksi identifioituvalla pelaajalla epäonnistuminen pelissä voi olla voimakkaampi kokemus kuin vähemmän intensiivisesti harrastavalle, ja aiheuttaa siksi aggressiota (ks. Przybylski ym. 2014). Pelikasvatuksen kannalta tämä tarkoittaa, että nuoren peliharrastukseen perehtyminen voi auttaa kasvattajaa ymmärtämään paremmin myös pelaamisesta johtuvaa aggressiota, ja vähentää epätietoisuutta ja moraalipaniikkia (Pasanen 2017) pelaamisen ja aggression ympäriltä.

Tuloksissa esiintyi yhden vastaajan kohdalla merkkejä ongelmallisesta pelaamisesta. Vastaaja kertoi 13-vuotiaasta 15-vuotiaaksi pelanneensa tavalla, jota hän itse kutsui addiktiomaiseksi. Vastauksen perusteella nuoren muu elämä oli selvästi kärsinyt. Pelien ulkopuoliset ihmissuhteet olivat heikentyneet, ja kaikki vapaa-aika oli nuoren mukaan kulunut pelaamiseen. Pelaamattomuus oli lisäksi aiheuttanut ärtymystä ja ilmeisesti myös negatiivista käytöstä muita ihmisiä kohtaan. Vastaaja ei kertonut tapahtuneelle varsinaista syytä, mutta kuvasi itseään "addiktioherkäksi" ja mainitsi pelaavansa eskapistisesti paetakseen muun elämän murheita (ks. esim. Kardefelt-Winther 2014; Hellström ym. 2015; Király ym. 2015; Männikkö 2017).

Nuoren kuvailema ongelmallisuus ei ole yksinkertainen kokonaisuus. Hän kertoi osallistuneensa ystäviensä kanssa peliturnauksiin, mikä kertoo sekä peliharrastuksen tavoitteellisuudesta että aktiivisesta sosiaalisesta elämästä. Nuori mainitsi vastauksessaan ylipäänsä sosiaalisuuden olleen aina merkittävä osa hänen pelaamistaan. Ongelmalliseksi koettu pelaamisjakso oli päättynyt nuoren jalkapalloharrastuksen alkaessa viedä yhä enemmän aikaa pelaamiselta. Pelaamiseen myönteisesti suhtautuva isä oli muistuttanut velvollisuuksista ja varoittanut mahdollisuudesta viedä pelilaitteet pois, mikäli pelaaminen häiritsemi liiaksi muuta elämää. Isä ei vastaajan mukaan ollut kuitenkaan kokenut pelaamista "oikeastaan ikinä" ongelmaksi. Ongelmallisuutta on ilman lisätietoa vaikeaa arvioida: pelaaminen oli ilmiselvästi ollut jossain määrin haitallista, mutta tilanne oli toisaalta myös ajan kanssa asettunut itsestään, eikä nuoren ja tämän vanhempien välille ollut ilmeisesti aiheutunut erityisen voimakasta konfliktia (vrt. Bax 2016; Brus 2018).

Nuorten muut kommentit pelaamiseen ongelmallisuuteen liittyen käsittelivät satunnaista muun elämän häiriintymistä, kuten yllä mainittuja univaikeuksia, tai liittyivät ylipäänsä ilmiön tiedostamiseen. Ongelmallisesta pelaamisesta puhuttiin aitona ongelmana ja realistisena riskinä, vaikka vastaajat eivät kertoneet pelaavansa itse ongelmallisesti. Ongelmallista pelaamista käsitellään melko säännöllisesti mediassa, mikä on voinut vahvistaa mielikuvaa riskistä, joko suoraan tai vanhempien kommenttien kautta (ks. Kämpel & Haas 2016; Jiow, Lim & Lin 2016). Toisaalta sekä osatutkimus 2, nuorten omat vastaukset että aiempi tutkimus (esim. Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016; Männikkö 2017) osoittavat, että liiallinen pelaaminen tai mediankäyttö ovat nuorten tiedostamia ilmiöitä, ja huoli on voinut ankkuroitua myös omiin tai lähipiiriin kokemuksiin.

Nuorten vastauksissa ongelmallinen pelaaminen esiintyi nimenomaan hallinnan menetyksenä ja riippuvuussuhteena peliin, ei kompensoivana toimintana. Ongelmallista pelaamista ei yhdistetty muihin ongelmiin, vaan siitä puhuttiin addiktiona ja riippuvuutena. Vastauksista ei käy ilmi mihin nämä käsitykset perustuvat, tai miten nuoret käsittivät esimerkiksi sanan addiktio. On mahdollista, että yksinkertainen ja osin virheellinen (ks. Thorhauge, Gregersen & Enevold 2018) käsitys pelaamisesta esimerkiksi päihteisiin rinnastuvana

riippuvuuden kohteena oli saatu esimerkiksi mediasta tai vanhemmilta. Pelikasvatuksen ja pelaajien laajemman hyvinvoinnin kannalta tällaista käsitystä voidaan pitää riskinä, sillä näkemykset ongelmallisen pelaamisen juurisyistä vaikuttavat myös sen hoitoon ja ehkäisyyn (Thorhauge, Gregersen & Enevold 2018).

### ***Tutkimuskysymyksen 1 yhteenveto***

Vaikka valtaosa pelaajista ei raportoinut kokeneensa pelihaittoja, osalle nuorista pelaajista erilaiset pelaamiseen liittyvät haitat ovat kaikkien osatutkimusten perusteella kiinteä osa pelaamista. Erilaiset haitat kivuista, säryistä ja väsymyksestä koulunkäynnin häiriintymiseen ja ongelmalliseen pelaamiseen esiintyivät vastauksissa niin nuorten itsensä kokemina kuin heidän kuvaileminaan riskeinä.

Pelaaminen ei aktiviteettina näyttäytynyt kategorisesti haitallisena, eivätkä pelaavat nuoret pääsääntöisesti poikenneet dramaattisesti pelaamattomista nuorista. Etenkin osatutkimuksen 1 yläkouluikäisillä koettujen haittojen määrä kuitenkin kasvoi pelituntien myötä, ja haitat korostuivat huomattavasti kaikkein runsaimmin pelanneilla nuorilla: siinä missä 2–20 tuntia viikossa pelaavista toistuvia haittoja oli kysymyksestä riippuen kokenut 0,6–1,1 % vastaajista, yli 40 tuntia viikossa pelaavien joukossa vastaava vaihteluväli oli 11,0–18,1 %. Hajontaa oli kuitenkin huomattavan paljon, eikä pelkkää pelaamisen määrää voi tulosten perusteella pitää luotettavana haittojen ennustajana. Tulokset tukevat aiempaa tutkimusta (esim. Gentile ym 2011; Lemmens, Valkenburg & Peter 2011; Brunborg, Mentzoni & Frøyland 2014; Faulkner ym. 2015), jossa on todettu ettei pelkkä pelaamiseen käytetty aika kerro pelaamisen ongelmallisuudesta tai johda siihen.

Mikäli oletetaan, että vastaukset ovat totuudenmukaisia, toistuvia haittoja kokeneiden määrä vaihteli huomattavasti, esimerkiksi osatutkimuksessa 1 pelaamisen määrästä riippuen joka sadannesta joka neljälle. Näiden tulosten perusteella on ilmeistä, että osalle pelaajista pelaaminen oli ollut haitallista eri tavoin. Samalla tulokset kertovat, että toistuvia haittoja kokeneet pelaajat muodostivat hyvin pienen osan osatutkimuksiin vastanneista nuorista. Haittojen esiintymisen huomattava vaihtelu korostaa tarvetta pelaamisen yksilölliseen käsittelyyn, ja viittaa todennäköisesti erilaisiin taustatekijöihin, jotka eivät paljastuneet osatutkimuksissa. Pelaamisesta johtuvia toistuvia haittoja oli esiintynyt myös vähemmän pelaavissa ryhmissä, mikä sekin kertoo, että pelkkä pelaamiseen käytetty aika ei ole riittävä indikaattori pelaamisen ongelmallisuutta tai haitallisuutta arvioitaessa. Pelaamisen kehittymiseen ongelmalliseksi vaikuttavat oleellisesti pelaajan motiivit (Haagsma 2012; Hagström & Kaldo 2014; Kaczmarek & Dążkowski 2014; Kardefelt-Winther 2014; Hellström ym. 2015; Király ym. 2015; Männikkö ym. 2017a) ja erilaiset yksilölliset tekijät kuten heikot sosiaaliset taidot (Gentile ym. 2011; Lemmens, Valkenburg & Peter 2011;

Blinka & Mikuška 2014), vajavaiset itsesäätelytaidot (Haagsma 2012; Liao ym. 2015) ja suhteet vanhempiin (Choo ym. 2014; Su ym. 2018).

Eniten pelaavista nuorista puhuttaessa on oleellista pitää mielessä, että ryhmä ei tulosten perusteella ole suinkaan yhtenäinen: ensimmäisessä osatutkimuksessa eniten pelaavassa ryhmässä vastausten keskihajonta oli jokaisessa kysymyksessä selvästi muita ryhmiä suurempi, kun taas toisessa osatutkimuksessa pelihaitat eivät korostuneet eniten pelaavilla. Eniten pelaavien nuorten ryhmä pitää todennäköisesti sisällään sekä nuoria, joiden pelaamisessa on ongelmallisen pelaamisen piirteitä että nuoria, joille pelaaminen on intensiivinen, myönteisiä kokemuksia tarjoava harrastus (ks. Snodgrass ym. 2018). Vastauksista ei myöskään käy ilmi harrastamisen pidempi aikajänne, esimerkiksi vuosia jatkuvan runsaan pelaamisen vaikutukset pelaajaan muun muassa fyysisen terveyden tai ystäväpiirin laajentumisen tai kaventumisen osalta.

On tärkeää selvittää, miksi etenkin runsas pelaaminen aiheuttaa joillekin nuorille toistuvasti haittoja ja kehittyy mahdollisesti ongelmalliseksi, kun valtaosalle pelaajista se joko on ongelmaton tai aiheuttaa vain satunnaisia ja lieviä haittoja. Eri tarkastelun tasot on kriittisen tärkeää huomioida: pelaamisen vähäiset vaikutukset suuremman ryhmän tasolla eivät tarkoita, etteivätkö vaikutukset voisi olla huomattavia yksilön tasolla.

### ***Pelaamisen määrä ja kokemukset liiallisesta pelaamisesta***

On merkittävä havainto, että pelaamisen määrän ja liiallisen pelaamisen kokemusten välillä ei esiintynyt lineaarista yhteyttä. Vaikka osatutkimuksessa 2 kaikkein vähimmin viikossa pelaavilla oli liikapelaamiskokemuksia vähemmän kuin suuria määriä pelaavilla, erojen efektikoot olivat melko pieniä. Tulos korostaa liiallisen pelaamisen kokemuksen subjektiivisuutta: liiallisuus ei vaikuta syntyvän niinkään tietyn tuntimäärän ylittymisestä, kuin pelaajan omasta kokemuksesta. Mikäli pelaaja kokee hallitsevansa pelaamistaan, hänellä on todennäköisesti harvemmin kokemuksia liiallisesta pelaamisesta vaikka pelitunteja kertyisi hyvinkin paljon.

Hallinnan tunteen menetystä pidetään yhtenä keskeisistä tekijöistä ongelmallisen pelaamisen tunnistamisessa (King ym. 2013; Griffiths 2016). Vuoden 2016 Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksessa kokemukset liiallisesta mediankäytöstä vaikuttivat kielteisesti tyytyväisyyteen sekä median parissa että muuten vietettyyn vapaa-aikaan (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016). Myös Männikön ym (2017a) tuloksissa käsitykset omasta liiallisesta pelaamisesta olivat yhteydessä ongelmalliseen pelaamiseen.

Vaikka liiallisuuden kokemus onkin subjektiivinen, liiallisuutta voi tarkastella myös muilla kriteereillä, kuten konkreettisilla vaikutuksilla pelaajan muuhun elämään. Jos pelaaja esimerkiksi priorisoi pelaamisen pelien ulkopuolisia ihmissuhteita tärkeämmäksi, hän ei välttämättä koe pelaamista liialliseksi vaikka se selvästi kaventaisi hänen sosiaalisia suhteitaan. Satunnainen kokemus

liiallisesta pelaamisesta ei toisaalta aina tarkoita merkittävää haittaa. Tilanne, jossa peliin uppoutumisen vuoksi satunnainen arkinen askare unohtuu, voi aiheuttaa harmituksen ja syyllisyyden tunteita, mutta vakavana haittana sitä ei voida pitää. Nielsenin (2015) haastatteleminen nuorten pelaajien vastaukset kertovat kokonaisuuden monimutkaisuudesta. Ihmisellä ei ole yhtä oikeaa tapaa asettaa elämänsä eri osa-alueita tärkeysjärjestykseen. Mitä enemmän tarkastelussa siirrytään nuorista nuoriin aikuisiin, sitä merkittävämmiksi yksilön omat elämänvalinnat ja arvostukset muodostuvat. Nämä saattavat poiketa huomattavasti niistä elämänvalinnoista, joita esimerkiksi vanhemmat toivoisivat tehtävän (Bax 2016; Russell & Johnson 2016; Prax & Rajkowska 2018).

Tulos kertoo myös siitä, että pelaamisen hallinnan hetkellinen, kertaluontoinen menetys – esimerkiksi yksittäisen pelisession venyminen paljon aiottua pidemmäksi – vaikuttaa olevan pelaajille melko tyypillistä. Pelejä pelataan toisinaan juuri uppoutumisen ja pelin ulkopuolisen maailman unohtamisen vuoksi (esim. Przybylski, Rigby & Ryan 2010; Vahlo 2018; Vahlo & Hamari 2019), ja pelejä on tyypillistä suunnitella houkuttelemaan pelaajaa pelaamaan mahdollisimman pitkään (esim. Sturrock 2018). Pelaaja voi päätyä pelaamaan aiottua kauemmin, koska haluaa esimerkiksi pelata peliä vielä yhden vuoron lisää tai yrittää jotain pelin haastetta vielä kerran ennen lopettamista (Wood, Griffiths & Parke 2007). Tulkintaa tukevat omatkin kokemukseni pelaajana.

Nuorilla saattaa olla taipumus yliarvioida kykyään hallita mediankäyttöään (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016). Aiemman tutkimuksen (Männikkö ym. 2017a) perusteella vaikuttaa, että vain vähemmistö ongelmapelaamisen piirteitä kokevista tunnistaa tai tunnustaa oman liiallisen pelaamisensa, ja ongelmallinen pelaaminen tunnistetaan omalla kohdalla vasta tilanteen ollessa melko vakava.

Toisaalta osatutkimuksen 3 perusteella nuoret tiedostavat pelaamisen haittoja, reflektoivat niiden syitä ja pyrkivät vähentämään niitä. Vastaukset heijastelevat Rinteen (2016) tuloksia, joiden mukaan nuoret ovat melko hyvin tietoisia omasta hyvinvoinnistaan ja keinoista parantaa sitä. Tulosten perusteella ainakin jonkin pisteen ylittyessä osa pelaajista on tietoisia liiallisesta pelaamisestaan. Tulkitsen tuloksen kertovan pelaajien, tai ainakin osan pelaajista, kyvystä arvioida pelaamisensa kohtuullisuutta vähintään jälkikäteen ja tunnistaa tilanteita, joissa pelaaminen on ollut liiallista ja johtanut haittoihin.

Tietoa voidaan hyödyntää, kun suunnitellaan tapoja lisätä pelaajien tietoisuutta pelitottumuksistaan ja varsinaisia ongelmallisen pelaamisen tapauksia käsiteltäessä. Nuorten omien taitojen vahvistamisen (ks. Klimmt 2009) puolesta puhuu myös se, että pelaamisen ulkopuolinen rajoittaminen ei ollut yhteydessä vähäisempiin pelihaittoihin.

### ***Sukupuolierot***

Poikien vastausten keskiarvot olivat etenkin ensimmäisessä osatutkimuksissa useissa kysymyksissä heikompia kuin tyttöjen, mikä antaa tukea aiemmille tuloksille nuorista miehistä ongelmallisen pelaamisen riskiryhmänä (Gentile ym. 2011; Mentzoni ym. 2011; Holstein ym. 2014; Faulkner ym. 2015; Hellström ym. 2015; Griffiths 2016). Suoraan pelaamisesta aiheutuissa haitoissa kokonaiskuva oli monipuolisempi. Pojat olivat pelaamisen vuoksi jättäneet ystäviään tapaamatta, laiminlyöneet muita harrastuksiaan ja jättäneet menemättä kouluun tyttöjä useammin. Tytöillä taas esiintyi pelaamisesta johtuvia univaikeuksia enemmän kuin pojilla, mutta muuten sukupuolten välillä ei ollut eroa pelaamisen aiheuttamissa haitoissa. Miesten tiedetään pelaavan Suomessa digitaalisia pelejä enemmän kuin naisten (esim. Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018), ja runsas pelaaminen olikin aineistossa hyvin sukupuolittunutta: yli 40 tuntia viikossa pelaavista nuorista 83,6 % oli poikia.

Haittojen sukupuolieroille voidaan pohtia erilaisia syitä. Aineiston keräämisajankohtana, vuosien 2010/2011 kouluterveyskyselyssä kahdeksas–yhdeksäsluokkalaisista lintaaminen koulusta oli yhtä yleistä tytöille ja pojille, mutta huomattavasti suurempi osa tytöistä (62 %) kuin pojista (51 %) ilmoitti pitävänsä koulunkäynnistä. Vaikeuksia opinnoissa esiintyi pojilla (35 %) enemmän kuin tytöillä (32 %). Onkin mahdollista, että etenkin kouluun kielteisesti suhtautuvat pojat ovat saattaneet priorisoida pelaamisen koulunkäyntiä tärkeämmäksi (ks. Nielsen 2015) tai olla ylipäänsä välinpitämättömiä koulunkäynnin suhteen, mikä selittäisi tyttöjä yleisemmän pelaamisesta johtuvan lintaamisen.

Samanlainen priorisointiajatus voi olla selittäjänä myös poikien käytöksessä, jossa kavereita oli jätetty tapaamatta tai harrastukset olivat jääneet väliin pelaamisen vuoksi. Etenkin kahden jälkimmäisen kohdalla puhuminen haitasta on kuitenkin kyseenalaista, sillä kyseessä on yhden vapaa-ajan viettotavan korvaaminen toisella (ks. Myllyniemi & Berg 2013, 77). Yksin viihtyvälle nuorelle mahdollisuus viettää aikaa itsekseen voi olla tärkeä (Rinne 2016) ja henkistä hyvinvointia ylläpitävä tekijä. Lisäksi on mahdollista, että kavereita oli tavattu peleissä kasvokkaisen kohtaamisen sijaan (ks. Nielsen 2015). Tällöin kyseessä ei olisi niinkään haitta kuin vuorovaikutuksen kaksi erilaista muotoa. Tulkintaa, jossa pelaaminen on syrjäyttänyt harrastuksia tai kavereiden kasvokkaista kohtaamista, ei sitäkään voida sulkea pois.

Vuosien 2010/2011 Kouluterveyskyselyssä univaikeudet olivat tytöillä paljon yleisempiä kuin pojilla. Lähes päivittäisiä nukahtamisvaikeuksia tai öistä heräilemistä oli esiintynyt tytöistä 14 % ja pojista 8 %. Tämä voi selittää myös pelaamisesta johtuvien univaikeuksien korostumista tytöillä. Toinen selittävä tekijä voi olla tyttöjen ja poikien pelaamisen ero. Pelaajabarometrit vuosilta 2011–2018 (Karvinen & Mäyrä 2011; Mäyrä & Ermi 2014; Mäyrä, Karvinen & Ermi 2016; Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018) ovat osoittaneet mobiilipelaamisen

korostuvan naispuolisilla pelaajilla. On mahdollista, että aktiivisesti pelaavilla tytöillä pelaaminen jatkuu poikia useammin älypuhelimella tai tabletilla vielä sänkyyn mentyä, mikä voi vaikeuttaa nukahtamista (Arora ym. 2014; Hale & Guan 2015).

### ***Efektikoot kertovat pienistä eroista***

Vaikka osatutkimuksissa 1 ja 2 löytyi runsaasti tilastollisesti merkitseviä tuloksia, efektikoot olivat kautta linjan pieniä. Tämä tarkoittaa, että kun edellä on todettu toisen ryhmän olevan toista heikompi tai parempi, kyse on useimmissa kysymyksissä käytännössä hyvin pienistä eroista. Vertailun vuoksi 15-vuotiaiden hyvinvointia ja ruutuaikaa tutkineiden Przybylskin ja Weinsteinin (2017) tutkimuksessa säännöllisen aamiaisen syömisen vaikutus hyvinvointiin oli efektikooltaan ( $d=0,540$ ) korkeampi kuin valtaosa tutkimuksessani esiin tulleista efekteistä. Havainto kertoo efektikokojen raportoinnin merkittävydestä: pelkkä tilastollisesti merkitsevä ero ei tarkoita, että ero olisi reaali maailmassa merkityksellinen.

Efektikokojen perusteella useimpien nuorten kohdalla runsaskaan pelaaminen ei vaikuta heikentävän dramaattisesti fyysistä tai henkistä hyvinvointia. Havainto on oleellinen sekä pelikasvatuksen että julkisen keskustelun kannalta. Vaikka pelaaminen saakin hyvinvoinnin näkökulmasta sekä myönteistä että kielteistä huomiota, sen rooli laajempaan nuorten hyvinvoinnin selittäjänä ikäluokkatasolla on tämän tutkimuksen perusteella hyvin rajallinen.

Tulos saa tukea tuoreista kansainvälisistä tutkimuksista (Przybylskin & Weinstein 2017; Ferguson 2017; Orben & Przybylski 2019), joissa runsaankin digitaalisen median kulutuksen on havaittu selittävän vain hyvin pienen osan nuorten hyvinvoinnista. Onkin tärkeää, että pelaaminen kasvatuksen ja hyvinvoinnin kysymyksenä ei nouse suhteettoman suureen rooliin, sillä riskinä on muiden hyvinvoinnin kannalta merkittävien asioiden, esimerkiksi mielenterveyden, yksinäisyyden tai heikon sosioekonomisen aseman (esim. Rinne 2016; Ristikari ym. 2016; Sutela ym. 2016), jääminen pelaamisen varjoon. Näissäkin tilanteissa pelaamisen mahdollinen rooli on toisaalta aiheellista huomioida, vaikka suoraa syy-seuraussuhdetta ei olisi. Samoin voidaan olettaa, että vaikeassa perhetilanteessa oleva nuori ei aina saa kotonaan riittävää kasvatuksellista tukea.

Tulosten perusteella on aiheellista pohtia pelihaittojen ja koetun hyvinvoinnin syy-seuraussuhteita: samalla kun erittäin runsas pelaaminen voi vaikuttaa kielteisesti henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, runsaassa pelaamisessa on joidenkin yksilöiden kohdalla kyse muista tekijöistä johtuvan pahoinvoinnin helpottamisesta pelaamalla (esim. Kardefelt-Winther 2014; Nielsen 2015; Bax 2016; Snodgrass ym. 2018). Nämä kaksi selitystä eivät sulje toisiaan pois.



Laajempia hyvinvointitutkimuksia (esim. Sutela ym. 2016) heijastellen pelaamisenkin haitat vaikuttavat kasautuvan. Osatutkimuksessa 1 eniten pelaavassa ryhmässä esiintyi muun muassa muita ryhmiä vähäisempää liikuntaa, heikompaa koulumenestystä ja muita ryhmiä suurempaa tyytymättömyyttä omaan terveydentilaan. Myös eniten pelaavien nuorten päihteiden käyttö kaipaa lisätarkastelua. Koska yli 60 tuntia viikossa pelaavien ryhmässä säännöllisesti alkoholia ja kannabista käyttävien nuorten määrä oli määrällisesti melko pieni (14 vastaajaa), kovin pitkälle vietyjä johtopäätöksiä ei voida tehdä, etenkin koska liioiteltujen tai huumorivastausten mahdollisuus on olemassa. Muista vastaajaryhmistä voimakkaasti poikkeavat tulokset on kuitenkin huomioitava.

Nuoret ovat itse nostaneet haastatteluissa esiin heikot sosiaaliset taidot, yksinäisyyden ja ryhmästä poikkeavuuden syrjäytymisriskinä (Rinne 2016). Näistä kahden ensimmäisen on todettu olevan yhteydessä myös ongelmalliseen pelaamiseen (Gentile ym. 2011; Lemmens, Valkenburg & Peter 2011; Haagsma 2012; Blinka & Mikuška 2014; Snodgrass ym. 2018). Olo, että poikkeaa ryhmästä, voi kertoa vajavaisesta yhteenkuuluvuuden tunteesta, jota vuorostaan voidaan pyrkiä helpottamaan hakemalla yhteenkuuluvuutta ja sosiaalisia suhteita peliyhteisöistä (Snodgrass ym. 2018). Tulokset korostaa tarvetta tarkastella pelaajan elämää pelkkää pelaamista laajemmin, jotta haittojen ja pelaamisen keskinäistä suhdetta voidaan ymmärtää.

Tulosten ja aiemman tutkimuksen perusteella on ilmeistä, että pelaamisen ja pelihaittojen yhteys ei ole yksinkertainen tai suoraviivainen. Peliharrastajilla ja aktiivisesti pelaavilla pelit ja niihin mahdollisesti liittyvät haitat, kuten fyysiset kivut, lyhyeksi jäävät yöunet, liiallinen ajankäyttö tai vanhempien kanssa kiistely pelaamisesta, ovat kiinteä osa elämää, ja näitä sovitetaan jatkuvasti yhteen muiden elämän osa-alueiden kanssa (Brus 2018; Gregersen 2018).

Täysin haitattoman pelaamisen ja toistuvien, vakavien ongelmien välille mahtuu monenlaisia lievempiä haittoja. Näitä esiintyi tuloksissa aktiivisesti pelaavilla nuorilla, ja usein niiden esiintyvyys lisääntyi pelituntien lisääntyessä. Fyysiset ja henkiset haitat, univaikeudet ja koulunkäyntiin tai ihmissuhteisiin liittyvät ongelmat ovat satunnaisinakin epätoivottuja, vaikka ne eivät uhkaisikaan nuoren kokonaishyvinvointia tai toimintakykyä. Tällaisten satunnaisten haittojen tunnistaminen ja aktiivinen ehkäisy voivat estää haittojen kehittymistä säännöllisiksi tai kroonisiksi. Nuorten kuvaukset koetuista haitoista on syytä ottaa vakavasti. Vastausten perusteella riittävästä unesta huolehtiminen, pelaamisen tauottaminen, monipuolisesta elämästä huolehtiminen, ergonominen peliasento ja tunnetaitojen, kuten itsehillinnän, kehittäminen ovat keinoja ehkäistä nuorten arkisia pelihaittoja. Tällaisia keinoja on suositeltu yleistajuisissa pelikasvatusoppaissa aiemminkin (esim. Kähkönen 2013; Silvennoinen 2013; Silvennoinen & Meriläinen 2016), eikä suosituksia ole näiden tulosten perusteella aiheellista kyseenalaistaa.

Osatutkimuksissa 1 ja 2 ei käsitelty lainkaan pelaamisen koettuja myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin ja pelaajien elämään laajemmin. Valtaosa runsaastikaan pelaavista vastaajista ei raportoinut toistuvia haittoja, ja osatutkimuksen 3 vastausten perusteella pelaaminen vaikuttaa olevan nuorten mielestä pääosin hauskaa ja motivoivaa tekemistä. Aiemman tutkimuksen (esim. Kowert, Domahidi & Quandt 2014; Lenhart ym. 2015) mukaisesti pelaaminen vaikuttaa olevan pelaaville nuorille osa sosiaalisten yhteyksien ja ihmissuhteiden luomista ja ylläpitoa ja antavan pelaajille itsemääräämisteoriassa kuvattuja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Havainto paljastaa ainoastaan haittoihin keskittyvien kyselyjen ongelmallisuuden: osatutkimusten 1 ja 2 aineistot antavat konkreettisia lukuja haittojen esiintyvyydestä, mutta jättävät haitoilta mahdollisesti suojaavat tai näitä tasapainottavat tekijät, kuten sosiaalisen tuen ja stressin lievittämisen pelaamalla (esim. Snodgrass ym. 2014; 2018; Nielsen 2015), enimmäkseen arvailun varaan. Pelaamisen vaikutukset voivat olla ristiriitaisia (esim. Nielsen 2015; Prax & Rajkowska 2018), ja esimerkiksi aktiivinen sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen pelaamalla koulunkäynnin kustannuksella voi vaikuttaa nuoren elämään sekä myönteisesti että kielteisesti. Erilaisten tekijöiden vertaaminen keskenään on sekin käytännössä mahdotonta: niska- ja hartiakipuja, koulukeskiarvoa ja peliharrastuksen parissa kohdattujen ystävien merkitystä ei voida sovittaa samalle yhteismitalliselle asteikolle.

## 7.2 Tutkimuskysymys 2

Toisen tutkimuskysymyksen aiheena olivat pelaamisen motiivit ja nuorten kokemukset ja näkemykset pelaamisen käsittelystä ja rajoittamisesta. Tarkastelin näitä aiheita osatutkimuksissa 2 ja 3, joiden tulosten perusteella vastaan tutkimuskysymykseen.

### ***Osatutkimus 2***

Osatutkimuksen 2 tuloksissa eskapistiseen motiiviin liittyi selvästi enemmän kokemuksia pelihaitoista. Erityisesti opiskelun häiriintyminen ja ihmissuhteisiin aiheutuneet haitat korostuivat vastaajilla, jotka pelasivat unohtaakseen ikäviä asioita. Efektikoot olivat selvästi korkeampia kuin aineistossa keskimäärin. Tulos on samansuuntainen aiemman tutkimuskirjallisuuden kanssa, jossa eskapistinen pelaamismotiivi on yhdistetty ongelmalliseen pelaamiseen (Hagström & Kaldo 2014; Kaczmarek & Drajkowski 2014; Kardefelt-Winther 2014; Hellström ym. 2015; Király ym. 2015; Männikkö ym. 2017a).

Vastausvaihtoehdon muotoilu ”haluan unohtaa ikävät asiat” antaa ymmärtää, että vastaajalla lähtökohtaisesti on jo ongelmia, joiden käsittelyn hän haluaa ohittaa pelaamalla (ks. Kardefelt-Winther 2014; Snodgrass ym. 2014; Thorhauge, Gregersen & Enevold 2018; Prax & Rajkowska 2018). Ongelmallisen pelaamiskäytöksen yhteydessä on todettu suomalaisilla nuorilla muun muassa

masennusta ja ahdistuneisuutta (Männikkö, Billieux & Kääriäinen 2015; Männikkö 2017). Yksinäisyys on yhdistetty ongelmalliseen pelaamiseen sekä kansainvälisessä (Lemmens, Valkenburg & Peter 2011; Haagsma 2012; Snodgrass ym. 2018) että kotimaisessa (Männikkö ym. 2019a) tutkimuksessa.

Yli puolet vastaajista kertoi pelaavansa rentoutuakseen, minkä perusteella pelaaminen vaikuttaa olleen kyselyyn vastanneille melko tyypillinen hallinnan strategia itsesäätelyyn. Rentoutuminen on noussut esiin pelaamisen motiivina myös aiemmassa tutkimuksessa (Snodgrass ym. 2014; Männikkö ym. 2017a). Rentoutumismotiivin yhteydessä esiintyi vähemmän työssäkäynnin häiriintymistä, vähemmän fyysisiä haittoja sekä vähemmän haittoja ihmissuhteisiin. Kaikki efektit olivat kuitenkin melko pieniä.

Snodgrassin tutkimusryhmä (Snodgrass ym. 2014) havaitsi, että pelaaminen on monelle pelaajalle tavallinen keino rentoutumiseen ja stressinhallintaan, mutta joillain pelaajilla vaikeassa elämäntilanteessa pelaaminen voi muuttua stressin seurauksena liialliseksi. Tällöin henkistä hyvinvointia ylläpitävästä toiminnasta voi tulla haitallista ongelmien välttelyä. Stressi saattaakin olla yksi keskeinen tekijä normaalin pelikäytöksen muuttumisessa haitalliseksi – tällainen tulos on saatu aiemmin nuorten ongelmallista rahapelaamista tutkittaessa (Nower, Derevensky & Gupta 2004). Runsaammin haittoja kokeneiden ryhmässä esiintyi vähemmän rentoutumisen vuoksi pelaamista, mikä saattaa kertoa siitä, että pelaamista ei koettu yhtä miellyttäväksi kuin se mahdollisesti aiemmin oli ollut.

Aiempi suomalaisten pelaajien tutkimus (Männikkö ym. 2017a) on kuvannut rentoutumismotiivin korostumista ongelmallisen pelaamisen riskiryhmässä. Yksi mahdollinen tulkinta näille tuloksille on kehityskulku, jossa rentoutumisena alkava pelaaminen muuttuu jostain syystä ongelmien välttelyksi ja menettää samalla rentouttavuuttaan (Snodgrass ym. 2014) tai jopa lisää stressiä (Snodgrass ym. 2018). Rahapelaamisen ja digitaalisen pelaamisen lisäksi samankaltainen mekanismi on tunnistettu myös nuorten alkoholin ja muiden päihteiden käytön yhteydessä (Rice & Van Arsdale 2010; Kenney, Jones & Barnett 2015; Leonard ym. 2015).

Stressin lievittäminen pelaamalla on perusteltua itsemääräämisteorian näkökulmasta. Ihannetilanteessa, ja tutkimustulosteni perusteella usein myös käytännössä, pelaaminen on vapaaehtoista, itseohjautuvaa ja motivoivaa tekemistä, jota on tavallista tehdä ystävien kanssa joko verkossa tai kasvotusten. Tätä vasten voidaan olettaa, että pelaamisella on runsaasti potentiaalia lievittää ja ehkäistä stressiä. Myös ongelmallista pelaamista on tarkasteltu itsemääräämisteorian kautta (Wu, Lei & Ku 2013). Kiinalaisia nuoria aikuisia tarkastelleessa tutkimuksessa tyydyttämättömät tarpeet, etenkin yhteenkuuluvuuden tarve, olivat yhteydessä ongelmalliseen pelikäyttäytymiseen. Tämä täydentää kokonaiskuvaa pelihaitoista: erilaiset hyvinvointia heikentävät tekijät, kuten stressi ja yksinäisyys, vaikuttavat altistavan pelaajia haittoja

lisäävälle pelaamiselle. Wun, Lein ja Kun (2013) tutkimuksessa myös merkityksen ja suunnan puute elämässä oli yhteydessä pelaamisen ongelmiin.

Muut pelaamismotiivit liittyivät melko vähäisesti pelihaittoihin. Vastaajilla, joilla toisiin ihmisiin tutustuminen oli yksi pelaamisen motiiveista, esiintyi muita vähemmän opiskelujen häiriintymistä. Vaikutus oli pieni, mutta mielenkiintoinen kun huomioidaan sosiaalisuusmotiivin epäselvä rooli ongelmapelaamista käsittelevässä tutkimuksessa (Blinka & Mikuška 2014; Hagström & Kaldo 2014; Hellström ym. 2015; Männikkö ym. 2017a).

Osatutkimuksen 2 avovastausten perusteella pelaamisen rajoittaminen oli vastaajille tuttua. Monen vastaajan mielestä pelaamista ei kuitenkaan tarvinnut aktiivisesti rajoittaa, sillä arkielämän reunaehdot asettivat pelaamiselle rajat pelaajan puolesta. Tämä voi kertoa myös riskitekijöistä: mikäli muu arki ei tue pelaamisen rajoittamista, pelaamisen hallinta voi olla vaikeampaa (ks. Karlson 2018). Tällainen tilanne voi syntyä esimerkiksi yksin asuvan nuoren tai nuoren aikuisen kohdalla, mikäli hänellä ei ole työ- tai opiskelupaikkaa, joka rytmittäisi elämää. Nämä tekijät ovat yhteydessä laajemminkin kasvaneeseen syrjäytymisriskiin. Riskiä syrjäytyä lisäävät myös monet ongelmallisen pelaamisen yhteydessä esiintyvät tekijät, kuten yksinäisyys ja mielenterveyden häiriöt (Creed & Reynolds 2001; Benjet ym. 2012). Vaikuttaakin siltä, että tällaiset tekijät aiheuttavat nuorille ja nuorille aikuisille erilaisia hyvinvointiriskejä, joista ongelmallinen pelaaminen on yksi. Aiemmasta tutkimuksesta (Wu, Lei & Ku 2013) tiedetään elämän suunnan ja merkitysten puuttumisen olevan yhteydessä ongelmalliseen pelaamiseen, mikä tukee tätä tulkintaa.

Pelaamista rajoitettiin myös refleктоimalla omia pelitottumuksia ja esimerkiksi huolehtimalla riittävien yöunien saamisesta sekä pitämällä vapaa-ajan aktiviteetit tietoisesti monipuolisina. Pelaajat myös priorisoivat esimerkiksi työ-, koulu- ja kotityöt tietoisesti pelaamisen edelle, mikä rajoitti pelaamiseen käytettävissä olevaa aikaa.

Kuten osatutkimuksen 2 tuloksista käy ilmi, pelaajien oma pelaamisen rajoittaminen oli yhteydessä vähäisempiin pelihaittoihin, kun taas ulkopuolisen rajoittamisen yhteydessä haittoja esiintyi enemmän. Pelaajilla, jotka eivät rajoittaneet pelaamistaan lainkaan, esiintyi enemmän nukkumisvaikeuksia kuin pelaajilla, jotka huolehtivat riittävästä unensaannista. Pelaamisen rajoittamattomuus ei ollut univaikeuksia lukuun ottamatta yhteydessä lisääntyneisiin pelihaittoihin, mutta avointen vastausten perusteella tämä voi kertoa myös siitä, että esimerkiksi työn ja perhe-elämän asettamien rajoitusten vuoksi erityiselle rajoittamiselle ei ollut ollut tarvetta.

### ***Osatutkimus 3***

22 vastaajan otokseen mahtui laaja kirjo erilaisia pelaamisen tapoja ja pelaajia, ja aiemman tutkimuksen (esim. Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009; Brus 2018; Vahlo & Hamari 2019) mukaisesti pelaamiselle esiintyi erilaisia motiiveja, jotka poikkesivat paljonkin toisistaan. Pelaaminen ei ollut vastaajien muusta elämästä irrallinen asia, vaan sillä oli vastaajasta riippuen oma osansa sosiaalisessa elämässä, stressinhallinnassa ja ajanvietteenä. Pelaaminen vaihteli intensiivisestä harrastamisesta satunnaiseen ajantappoon, mikä kuvastaa hyvin pelaamisen monimuotoisuutta (Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009). Vastauksista ei ollut erotettavissa yhtä, yleistä nuorten pelaamisen tapaa, vaan pelaamisen tavat ja motiivit vaihtelivat pelaajan ja tilanteen mukaan. Pelaamisen motiivit eivät myöskään olleet staattisia, vaan ne olivat vaihdelleet ajan mittaan.

Pelaamista kuvailtiin useissa vastauksissa hauskaksi, viihdyttäväksi ja rentouttavaksi tekemiseksi. Vaikka tämä vaikuttaa pintapuolisesti itsestään selvältä, havainto on tärkeä nuorten pelaamisen kannalta, sillä se muistuttaa pelaamisen olevan jotain, mitä nuoret itse päättävät ja haluavat tehdä. Keskustelu pelaamisesta kehystetään usein hyötyjen ja haittojen kautta (Kümpel & Haas 2016), jolloin nuorten toimijuus pelien parissa (ks. Brus 2018) unohtuu. Kolmannen osatutkimuksen vastaukset kertovat pelaamisesta omaehtoisena, motivoivana tekemisenä ja pelaajan omana valintana: tulosten perusteella nuoret eivät pelaa sattumalta. Vastaajat kuvasivat pelaamisen parissa rentoutumisen helpottaneen muun elämän stressiä, ja peleistä saatavaa mielihyvää voidaan pitää itsessäänkin arvokkaana. Kolmannen osatutkimuksen aineistossa ei esiintynyt aiemmin mainittua yhteyttä ongelmallisuuden ja rentoutumispelaamisen välillä.

Pelaamiseen liittyvästä omaehtoisuudesta ja rentoutumisesta kertoo myös vastauksissa esiin tuotu pelimaailman tarjoama vapaus. Vastauksissa kuvattiin pelimaailmaan uppoamista, muun maailman hetkellistä unohtamista ja sitä, miten peleissä kaikki on mahdollista. Sekä uppoutumisen kokemukset (Ryan ym. 2006; Yee 2006a; Jennett ym. 2008; Cairns ym. 2013; Vahlo & Hamari 2019) että pelien tarjoama muusta elämästä poikkeava vapaus (Ryan ym. 2006; Wearing ym. 2015; Bax 2016) on huomioitu aiemmassa tutkimuksessa pelaamisen tärkeinä motivoijina.

Käsittelin edellä osatutkimuksen 2 kohdalla eskapistisen pelaamismotiivin yhteyttä pelihaittoihin ja ongelmalliseen pelaamiseen. Tästä näkökulmasta on merkittävää, että eskapistisesta pelaamisesta puhui myös ainoa osatutkimuksen 3 vastaaja, joka kertoi pelaamisensa olleen aiemmin ongelmallista. Tulokset kertovat myös ilmiön toisesta puolesta: uppoutumisen kokemusta pidettiin rentouttavana ja vapauttavana. Yksi selitys tälle näennäiselle ristiriidalle ovat eskapismin aste-erot. Kun muun elämän henkinen kuormitus on kevyttä, maltillinen peleihin uppoutuminen voi toimia rentouttavana tekijänä. Kuitenkin tilanteessa, jossa pelaaja on jo valmiiksi hyvin stressaantunut, runsas pelaaminen

voi johtaa kierteseen, jossa tietoinen stressin ja sen aiheuttajien välttely pelaamalla johtaa entistä voimakkaampaan stressiin (Snodgrass ym. 2014; 2018).

Pelaamisen sosiaalisuus ja yhteenkuuluvuuden tarve esiintyivät vastauksissa ensisijaisesti kaverien kanssa yhdessä pelaamisena ja uusien kaverien saamisena pelien parista. Aiempien tutkimusten (esim. Schiano ym. 2014; Lenhart ym. 2015; Brus 2018; Snodgrass ym. 2018) mukaisesti pelaaminen näyttäytyi vastauksissa sosiaalisena, jopa siinä määrin, että itse pelaamista pidettiin toissijaisena yhteydenpidolle: yhdelle vastaajalle itse pelaamista tärkeämpää oli viettää pelien parissa aikaa ystävien kanssa. Pelaaminen auttoi joitain nuoria pitämään yllä suhteita ystäviin, jotka asuivat ulkomailla tai olivat hajaantuneet peruskoulun jälkeen eri kouluihin. Yhdessä pelaamisen on aiemmassa itsemääräämisteoriaa käyttävässä tutkimuksessa (Ryan ym. 2006; Tamborini ym. 2010) esitetty olevan yhteydessä pelaamisen nautinnollisuuteen.

Yksi vastaajista kuvasi kaveriensa tehneen paljon työtä sen eteen, että hänkin aloittaisi pelaamisen, kuten hän lopulta tekikin. Tämä paljastaa jotain pelaamiseen liittyvästä sosiaalisesta dynamiikasta. On ilmeistä, että ainakin tässä kaveriporukassa pelaamisen haluttiin olevan yhteinen ja jaettu asia. Pelaaminen ei myöskään tämän esimerkin perusteella ala aina spontaanisti yksilön kiinnostuksen vuoksi, vaan ystävien vaikutus voi olla huomattava. Sosiaalisen paineen on todettu olevan yhteydessä myös ongelmalliseen pelaamiseen (Wu ym. 2016), joskaan kyseisen vastaajan vastauksissa tästä ei esiintynyt viitteitä.

Vastaajat eivät juurikaan puhuneet osallisuudesta laajemmassa pelaajayhteisössä. Tälle on useita erilaisia selityksiä, joista ilmeisin on, että tällaista osallisuutta ei koettu. Pelaaminen on osa sosiaalista identiteettiä vain osalle pelaajista (Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009; Shaw 2011; Neys, Jansz & Tan 2014; Wearing ym. 2015; Brus 2018) eikä runsaskaan pelaamisen määrä tai esimerkiksi pelitapahtumiin osallistuminen takaa yhteenkuuluvuuden kokemusta muiden pelaajien kanssa (Young 2014; Snodgrass ym. 2018). Vaikka useat vastaajista kuvailivat pelaamista hyvin myönteisesti ja nostivat esiin sen sosiaalisia puolia, on mahdollista, että pelaaminen koettiin ensisijaisesti omaksi tai oman kaveripiiriin tekemiseksi. Suomalaisten nuorten tiedetään kokevan yhteenkuuluvuutta perheeseen ja ystäväpiiriin huomattavasti enemmän kuin itselleen merkittäviin nettiyhteisöihin (Myllyniemi 2016).

Tulosta voi selittää myös kysymysten muotoilu, sillä osallisuudesta laajemmassa pelaajayhteisössä tai pelaajaksi identifioitumisesta ei kysytty suoraan. Suorempi kysymys olisi mahdollisesti aikaansaanut pohdintaa siitä, miten pelaaja sijoittuu suhteessa muihin pelaajiin ja laajempaan pelaajien yhteisöön. Vastauksissa mainittiin esimerkiksi osallistuminen Assembly-lanitapahtumiin sekä kaveriporukalla kilpapeliturnauksiin, mitkä kertovat vuorovaikutuksesta laajemman pelaajayhteisön kanssa. Monet yhteisölliset pelaamiseen liittyvät toimet, kuten sosiaalisen median peliaiheisiin keskusteluihin osallistuminen tai pelivideoiden kommentointi, voivat olla niin arkisia, etteivät

vastaajat olleet katsoneet niitä maininnan arvoisiksi tai kokeneet tai tiedostaneet tällaista toimintaa yhteisöön osallistumiseksi.

Tulkitsen vastausten kertovan pelaamisen arkisuudesta. Vaikka muutama vastaaja puhui pelaamisesta harrastuksena, monissa vastauksissa pelaamisesta puhuttiin enemmänkin ajanvietteenä (ks. Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009; Ferguson & Olson 2013; Merikivi, Tuunainen & Nguyen 2017; Brus 2018), ja jotkut vastaajat mainitsivat ajan tappamisen ainoaksi pelaamismotiivikseen. Vastaajat saattoivat käyttää viikossa runsaastikin tunteja pelaamiseen, mutta kuvailla silti pelaavansa ensisijaisesti ajankuluksi. Tämä heijastelee aiemmissa nuorten vapaa-aikaa käsittelevissä tutkimuksissa saatua tulosta, jonka mukaan runsaskaan median kuluttaminen ei tarkoita, että nuori itse mieltäisi toiminnan harrastukseksi (Myllyniemi & Berg 2013; Mulari & Vilmilä 2016). Vastausten perusteella voidaan olettaa, että kaikki osatutkimuksen vastaajat eivät pitäneet itseään peliharrastajina tai suhtautuneet pelaamiseen erityisen intohimoisesti siitä huolimatta, että aineisto kerättiin lukion valinnaisella pelikulttuuriin keskittyvällä kurssilla. Ilmiö on tuttu esimerkiksi Neysin, Janszin ja Tanin (2014) ja Brusin (2018) tuloksista, joiden perusteella kaikki runsaastikaan pelaavat pelaajat eivät identifioitu peliharrastajiksi.

Erilaiset osaamisen ulottuvuudet esiintyivät vastauksissa harvemmin kuin yhteenkuuluvuuden ja omaehtoisuuden teemat, mutta nousivat kuitenkin selvästi esiin vastauksissa. Osaamisen tarve näkyi selkeimmin vastauksissa, joissa puhuttiin suoraan kilpailemisen ja taitojen kehittämisen kokemuksista. Osalle pelaajista nimenomaan pelien ja toisten pelaajien tarjoamat haasteet sekä omien pelitaitojen kehittäminen olivat merkittävä osa pelaamista (ks. Ryan ym. 2006; Tamborini ym. 2010; Neys, Jansz & Tan 2014; Lenhart ym. 2015). Kilpailullisuuden ja niin sanotun tosissaan pelaamisen esiintyminen vastauksissa kertoo siitä, että pelaaminen oli osalle vastaajista hyvin tavoitteellista toimintaa, vaikka vastaaja ei olisikaan eksplisiittisesti määritellyt sitä harrastukseksi.

On mahdollista, että osaamisen tarpeen tyydyttäminen on merkittävämpikin motivaattori pelaamiselle kuin mitä kyselyn vastaukset antavat ymmärtää. Neys, Jansz ja Tan (2014, 206) ovat esittäneet ajatuksen, että kokeneimmat ja taitavimmat pelaajat saavat peleistä kaikkein eniten irti ja nauttivat siksi pelaamisesta erityisen paljon. Otoksen pienen koon vuoksi ei voida rajata ulos mahdollisuutta, että vastaajien joukkoon on osunut sattumalta poikkeuksellisen pieni määrä pelaajia, joille osaamisen tarpeen tyydyttäminen on keskeinen pelaamisen motiivi.

Nuoret sekä kuvailivat kokemuksiaan pelikasvatuksesta että kertoivat millaista pelikasvatuksen tulisi heidän mielestään olla. Vastaukset osoittivat ennen kaikkea pelikasvatuskäytäntöjen kirjavuuden. Vanhempien asenteet ja nuorten pelitottumukset vaihtelivat, ja näiden myötä myös vastaajien kokemukset pelien käsittelystä kotona. Pelaaminen oli sekä lähentänyt vanhempia ja nuoria että aiheuttanut yhteen törmäyksiä.

Vastauksista oli tunnistettavissa pelikasvatuksen keskeinen jännite suojelun ja ymmärtämisen välillä. Nuoret pitivät haittojen ehkäisyä vanhempien tärkeänä tehtävänä, mutta korostivat samaan aikaan vanhempien tarvetta ymmärtää ja hyväksyä pelaaminen. Haittojen ehkäisyä pidettiin erityisen tärkeänä vastaajia itseään (vastaajat olivat 16–19-vuotiaita) nuorempien pelaajien kohdalla.

Nuorten vastausten perusteella pelikasvatuksen käytännöt olivat kirjavia, mikä vastaa aiempia tutkimustuloksia kotien pelikasvatuksesta (esim. Madill 2011; Shin & Huh 2011; Eklund & Bergmark 2013; Martins, Matthews & Ratan 2017). Vastauksissa esiintyivät kaikki kolme tyypillistä (esim. Eklund & Bergmark 2013; Martins, Matthews & Ratan 2017) pelaamisen käsittelytapaa: rajoittaminen, aktiivinen käsittely keskustelemalla sekä yhdessä pelaaminen. Samoin aiemman tutkimuksen (Nikken & Jansz 2006; Nikken, Jansz & Schouwstra 2007; Shin & Huh 2011; Eklund & Bergmark 2013) mukaisesti pelaamista oli pääosin rajoitettu tiukemmin silloin, kun vastaajat olivat olleet nuorempia.

Nuoret eivät pitäneet oman ikäryhmänsä pelaamisen käsittelyä yhtä tarpeellisena kuin nuorempien lasten pelaamisen. Useat vastaajista olivat kuitenkin pelanneet pelejä vanhempiensa kanssa nuorempina. Tässä näkyy laajempi ilmiö, jossa median käyttö vanhempien kanssa vähenee siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen ja kohti täysi-ikäisyyttä (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016; Vilmilä & Mulari 2016).

Odotetusti vanhempien pelitietoudessa ja suhtautumisessa pelaamiseen oli runsaasti eroja. Nuorten kommenttien perusteella vanhempien suhtautuminen peleihin vaihteli rakkaudesta pelkoon. Jotkut vanhemmat pelasivat itsekin tai olivat jopa nuorten peliharrastuksen alullepanijoita, kun taas toiset eivät nuorten mukaan nähneet pelaamisessa mitään hyvää (ks. esim. Russell & Johnson 2016).

Vanhempien negatiivinen suhtautuminen tuotiin esiin useissa vastauksissa, ja vastausten perusteella kyseessä oli nuorten käsitysten mukaan laajempi ilmiö. Joissain vastauksissa vanhempien negatiivista suhtautumista pelaamiseen pidettiin oletusarvona. Näkemys on ymmärrettävä, sillä vanhempien negatiiviset asenteet pelaamista kohtaan ovat melko yleisiä sekä aiemman tutkimukseen (esim. Kutner ym. 2008; Madill 2011; Bax 2016; Brus 2018), julkisen keskustelun että vanhempien kanssa käymieni keskustelujen perusteella. Kokonaisuus oli kuitenkin myös tässä aiheessa monipuolinen, ja vaikka negatiivista suhtautumista esiintyi, vanhempien asenteet olivat myös muuttuneet eivätkä kaikki nuoret suinkaan raportoineet kielteisiä kokemuksia.

Pelikasvatuksen käytännöt vaihtelivat tilanteiden ja perheiden mukaan (ks. Kutner ym. 2008; Jiow, Lim & Lin 2016; Bruss 2018). Aivan kuten pelaamisen kohdalla, pelikasvatus näyttäytyi paljon monisysteemisenä kokonaisuutena kuin esimerkiksi julkisesta keskustelusta voisi päätellä, eikä kyse ollut yksioikoisesta vanhempien ja lasten vastakkainasettelusta. Vaikka myös konflikteja oli esiintynyt, vanhemmat eivät ainakaan nuorten kertomusten perusteella vaikuttaneet olevan erityisesti ongelmissa pelaamisen kanssa, eikä pelaaminen



ollut vastausten perusteella monessa perheessä erityinen kiistakapula. Tulokset olivat samankaltaisia kuin esimerkiksi Brusilla (2018).

Osatutkimuksessa 2 esiintynyt ”ensin työ, sitten huvi”-mentaliteetti näkyi myös kolmannen osatutkimuksen vastauksissa. Nuoret pitivät pelikasvatuksessa tärkeänä velvollisuuksista huolehtimista ja sitä, että pelaaminen ei häirinnyt muuta elämää. Vastauksissa korostettiin vanhempien vastuuta tämän varmistamisessa. Pelaamisen ja muun elämän tasapaino on vanhempien merkittävä huolenaihe (Kutner ym. 2008; Russell & Johnson 2016) ja on mahdotonta tietää, mikä osa nuorten suhtautumisesta pohjautuu omaan pohdintaan ja mikä vanhempien vaatimuksiin.

Joissain vastauksissa nuorten pelikasvatusnäkemykset ja niiden muotoilut olivat yllättävänkin konservatiivisia. Tätä esiintyi etenkin nuorempien pelaajien pelaamista käsittelevissä kommentteissa. Yksi vastaajista esimerkiksi katsoi, että huoltajan tehtävänä on kertoa pienille lapsille ”väkivaltaisten pelien vaikutuksesta”. Näitä vaikutuksia ei avattu vastauksessa tarkemmin, mutta kommentin voi olettaa viittaavan keskusteluun peliväkivallan ja aggressiivisuuden suhteesta (ks. 3.3). Kun otetaan huomioon, kuinka kiistelty aihe on, on merkillepantavaa, että se esitettiin tässä yhteydessä ikään kuin faktana. Samanlaisia tuloksia on saatu aiemminkin (Kutner ym. 2008), mikä viittaa siihen, että nuoret muodostavat käsityksiä pelaamisen haittavaikutuksista esimerkiksi median ja vanhempien näkemysten perusteella, eivät vain omiin kokemuksiinsa nojaten (ks. Kumpel & Haas 2016).

### ***Tutkimuskysymyksen 2 yhteenveto***

Tulosten perusteella nuorten pelaamismotiiveilla on huomattava vaikutus sekä nuoren pelaamiskäyttäytymiseen ylipäänsä että pelihaittojen kokemiseen. Vaikka esimerkiksi julkisessa keskustelussa nuorten pelaamisena puhutaan usein kokonaisuutena, tosiasiasa sanapariin sisältyy valtavasti erilaisia pelaamisen tapoja, jotka poikkeavat toisistaan huomattavasti. Kolmannen osatutkimuksen aineistossa motiivit, mieltymykset, persoonallisuus ja elämäntilanne vaikuttivat oleellisesti pelaamiseen ja muodostivat monipuolisen kirjon erilaista pelaamista. Pelaamiseen käytetty aika kertoi rajallisesti pelaamisen asemasta vastaajan elämässä, ja erilaisia pelaamisen motiiveja esiintyi pelaamismääristä riippumatta. Pelaajat eivät tulosten perusteella asettuneet siististi erilaisiin pelaajaprofiileihin, vaan yksittäinen pelaaja saattoi eri tilanteissa pelata eri tavoin, esimerkiksi kilpailullisesti ja tavoitteellisesti ystävien kanssa, mutta huvikseen ja ajanvietteeksi itsekseen koulu- tai työpäivän jälkeen.

Pelaamismotiivit voivat antaa tärkeää tietoa pelaavan nuoren henkisestä hyvinvoinnista. Osatutkimuksessa 2 eskapistinen pelaamismotiivi, eli pelaaminen ikävien asioiden unohtamiseksi, ennusti pelaamismotiiveista selvästi eniten pelihaittojen esiintymistä, kun taas rentoutumisen ja uusiin ihmisiin tutustumisen vuoksi pelaaminen olivat yhteydessä vähäisempiin haittoihin. Tämä kuvaa,

kuinka käsitteet kuten hauskuus, rentoutuminen, immersio ja eskapismi eivät ole yksitulkintaisia tai selkeissä hierarkisissa suhteissa toisiinsa. Esimerkiksi eskapistinen pelaaminen voi yhden pelaajan kohdalla tarkoittaa rentouttavaa, henkistä hyvinvointia ylläpitävää pelaamista ja tietoista irroittautumista erilaisista arkisista kiireistä, kun taas toisen pelaajan kohdalla kyse saattaa olla haitallisesta, pahimmillaan pakonomaisesta muun elämän ongelmien välttelystä (Snodgrass ym. 2014; 2018).

Pelaamismotiivien tarkastelu auttaa hahmottamaan pelaamisen monimuotoisuutta, ja nuorten kuvaukset pelaamisestaan toivat mukanaan aiemmista osatutkimuksista pääosin puuttuvat pelaamisen myönteiset ulottuvuudet. Nuoret nostivat esiin niin viihtymisen, rentoutumisen, osaamisen kokemukset kuin sosiaalisen vuorovaikutuksen myönteisinä ja itselleen tärkeinä pelaamisen motivaattoreina. On ilmeistä, että tällaiset tekijät on huomioitava, kun muodostetaan kokonaiskuvaa siitä, kuinka pelaaminen vaikuttaa nuorten hyvinvointiin ja näkyy heidän toiminnassaan. Pelaamisen motiivit vaikuttavat olevan tärkeitä säätelijöitä haittoja aiheuttavan ja haitattoman pelaamisen välillä. Peliharrastus ei vastausten perusteella ole pilkottavissa tarkkarajaisesti hyötyihin ja haittoihin, vaikka siitä voidaanakin tunnistaa sekä hyödyllisiä että haitallisia piirteitä.

Itsemääräämisteoriassa kuvatut osaamisen, omaehtoisuuden ja yhteenkuuluvuuden tarpeet soveltuivat pääosin hyvin pelaamismotiivien kuvaamiseen ja luokitteluun. Valtaosa vastauksista oli yhdistettävissä yhteen tai useampaan teoriassa käsiteltyyn tarpeeseen. Tämä tukee teorian käyttökelpoisuutta myös jatkossa pelaamisen ja pelaamismotiivien tutkimuksessa, ja kytkee tutkimuksen aiempaan pelaamista itsemääräämisteorian kautta käsittelevään tutkimukseen (Ryan, Rigby & Przybylski 2006; Przybylski, Rigby & Ryan 2010; Tamborini ym. 2010; Kazakova ym. 2014; Neys, Jansz & Tan 2014; Przybylski ym. 2014; Rogers 2017; Sturrock 2018).

Itsemääräämisteoria ei kuitenkaan sellaisenaan vaikuta tavoittavan pelaamisen kokonaisuutta. Tunnistamani ajantappoteema (ks. Ferguson & Olson 2013; Merikivi, Tuunainen & Nguyen 2017), jossa pelaaminen näyttäytyi lähinnä tylsien hetkien täyttäjänä eikä vaikuttanut olevan erityisen merkityksellistä, ei asetu luontevasti itsemääräämisteorian kehykseen. Vahlon ja Hamarin (2019) tutkimuksessa myös immersion ja hauskuuden kokemusten tavoittelu olivat omia motiivejaan pelaamiselle, eivät muiden tekijöiden osia tai johdannaisia. Vaikuttaakin siltä, että on olemassa pelaamisen motiiveja tai tapoja, jotka eivät suoraan palaudu itsemääräämisteoriassa käsiteltyjen psykologisten tarpeiden tyydyttämiseen.

Ajantappopelaamisessa kyse voi olla myös Phil Turnerin (2017) kuvailemasta aivojen tyhjäkäynnistä teknologian äärellä. Tällainen toiminta ei hänen mukaansa ole erityisen tavoitteellista tai päämäärätietoista eikä sitä tehdä pääasiassa nautinnon vuoksi, vaan lähinnä ajan kuluttamiseksi. Esimerkiksi nettiselailu tai

älypuhelimien käyttö ilman erityistä tarvetta tai päämäärää ovat Turnerin mukaan tällaista toimintaa. Vaikka Turner itse katsoo, että pelaaminen vaatii tätä enemmän huomiota, kokeneelta pelaajalta esimerkiksi niin sanottu grindaaminen, eli rutiininomaisten tehtävien toistaminen pelissä, voi vaatia hyvinkin vähän huomiota eikä vaadi välttämättä aina edes pelaajan fyysisistä läsnäoloa (Ducheneaut, Moore & Nickell 2007). Samoin niin sanotut tyhjäkäyntipelit (engl. *idle games*) perustuvat ajatukseen hyvin vähäisestä tai jopa olemattomasta pelaajavuorovaikutuksesta: pelit pelaavat itse itseään tai pyörivät taustalla pelaajan tehdessä jotain muuta, mutta pelaaja voi halutessaan esimerkiksi klikkailla peliä ja saada sillä lisäpisteitä (Alharthi ym. 2018). Grindaaminen ja tyhjäkäyntipelit ovat esimerkkejä siitä, että pelaaminen voi olla myös intensiteetiltään hyvin matalaa tekemistä.

On toisaalta mahdollista (ks. Vahlo & Hamari 2019), että kyse on vastaajien tulkinnoista ja käsittelyn tasosta. Se, että vastaaja esimerkiksi pelaa huvin vuoksi tai aikaa tappaakseen, ei sulje pois muita, syvempiä motiiveja vastauksen taustalla tai kerro, miksi hän valitsee pelaamisen eikä jotain toista aktiviteettia. Pelaaminen on oletettavasti valtaosalle pelaajista hauskaa, jolloin kysymykseksi muodostuu, voiko pelaaminen olla hauskaa ja viihdyttävää ilman erityistä syytä, vai palautuuko hauskuuden kokemus osittain tai kokonaan muihin osatekijöihin, kuten itsemääräämisteorian viitekehyksessä psykologisiin perustarpeisiin (Ryan, Rigby & Przybylski 2006; Przybylski, Rigby & Ryan 2010; Tamborini ym. 2010). Itsemääräämisteorian ja nuorten vastausten erot ovat hyvä esimerkki siitä, kuinka pelaamisen teoreettiset mallit ja pelaajien arkikokemukset eivät aina asetu kohdakkain (ks. Van Rooij ym. 2017). Eri pelaamistapojen laaja kirjo ja pelaamisen tilannesidonnaisuus (esim. Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009) hankaloittavat nekin pelaamismotiivien tarkastelua.

Nuorten pelaajien näkemyksiä pelikasvatuksesta ja pelaamisen rajoittamisesta voi pitää pääsääntöisesti melko maltillisina ja vastuullisina. Nuoret toivat vastauksissaan esiin muun muassa vanhempien tarpeen perehtyä pelaamiseen ja keskustella aiheesta muussakin kuin rajoitustarkoituksessa, pelaamisen käsittelyn yhtenä harrastuksena muiden joukossa, haittojen ehkäisyn, monipuolisen elämän merkittävyyden, suuremman rajoittamistarpeen nuorempien pelaajien kohdalla, sekä pelaamisen haitallisuuden määrittelyn muulle elämälle aiheutuneiden haittojen kautta. Pelaajissa esiintyi kuitenkin tässäkin kysymyksessä hajontaa, eivätkä kaikki vastaajat pitäneet pelaamisen rajoittamista tai pelikasvatusta tarpeellisenä. Monet nuorten vastauksista muistuttivat yllättävänkin paljon peli- ja mediakasvattajien haastatteluissa jayleistajuisissa oppaissa esittämiä näkemyksiä pelikasvatuksesta (esim. Harviainen, Meriläinen & Tossavainen 2013; Silvennoinen & Meriläinen 2016; Tossavainen ym. 2018), ja on mahdollista, että osa käsityksistä on saatu median välityksellä.

Osatutkimusten 2 ja 3 perusteella monet nuoret pelaajat tiedostavat pelaamiseen liittyviä riskejä, pitävät niiden ehkäisyä tarpeellisenä ja pyrkivät

ehkäisemään pelihaittoja itsekkin eri tavoin. Etenkin osatutkimuksen 3 vastauksissa on nähtävissä, kuinka nuoret ottavat pelaamisen kohdalla etäisyyttä sekä lapsuuteen että vanhempiinsa (ks. Havighurst 1982; Collins & Steinberg 2008). Oman ikäluokan pelikasvatusta ei välttämättä pidetty lainkaan tarpeellisena, mutta nuorempien lasten pelaamisen tiukkakin rajoittaminen katsottiin tärkeäksi (ks. Kutner ym. 2008).

Tulosten perusteella pelaamisen kasvatuksellinen käsittely vähenee iän myötä. Sen lisäksi, että nuorten kasvaessa he saavat lisää itsenäisyyttä, nuorten vastausten perusteella tälle on myös muita selittäjiä. Vaikuttaa siltä, että nuoren lähestyessä täysi-ikää tai ollessa täysi-ikäinen, vanhempien mahdollinen huoli pelaamisesta on jo laantunut, mikäli on käynyt ilmi että pelaaminen ei aiheuta nuorelle ongelmia. Pelaamiseen liittyvän kasvatuksen tarve voi myös vähentyä samalla kun pelaaminen vähenee joko nuoren kiireiden vuoksi tai tämän oman kiinnostuksen laskiessa, eikä pelaaminen ole enää yhtä merkittävä osa nuoren elämää.

## 7.3 Luotettavuustarkastelu

### ***Osatutkimus 1***

Tutkimuksen toteutukseen liittyy tekijöitä, jotka on huomioitava sen luotettavuuden tarkastelussa. Näitä ovat tilastollisen tarkastelun laatu, itsearvioinnin epäluotettavuus, tutkimuskysymysten muotoilu, aineiston ikä, vastaajien luotettavuus sekä mittarista puuttuvat kontrollikysymykset. Tarkastelen alla näitä tekijöitä ja niiden mahdollista vaikutuksia tuloksiin, sekä perustelen tutkimuksen luotettavuutta vertailemalla sen tuloksia aiempaan tutkimukseen. Tutkimuksen rakenne mahdollistaa ainoastaan yhteyksien, ei syy-seuraussuhteen raportoinnin. Tuloksia tulkitessani olen siksi välttänyt oletuksia syy-seuraussuhteista. Poikkeuksen tähän muodostavat kysymykset, joissa kysyttiin suoraan pelaamisesta aiheutuneita haittoja, sillä näissä vastaaja arvioi itse syy-seuraussuhdetta.

Käyttämäni tilastolliset menetelmät ANOVA, Kruskal-Wallis-testi ja itsenäisten otosten t-testi, ovat yleisiä ja vakiintuneita työkaluja ja soveltuvat hyvin käytössä olevan aineiston tarkasteluun. Käytin Kruskal-Wallis-testiä niissä tilanteissa, joissa otos ei läpäissyt Levenen varianssin homogeenisuustestiä, ja ANOVA olisi voinut antaa epäluotettavampia vastauksia (Field 2013). Tarkastelin tulosten tilastollista merkitsevyyttä käyttäen Bonferroni-korjattuja lukuja sekä Gabrielin post hoc -testausta pienentääkseni virheen mahdollisuutta, ja ilmoitin tilastollisen merkitsevyyden lisäksi havaittujen vaikutusten efektikoot vertailun helpottamiseksi ja paremman kokonaiskuvan saamiseksi (ks. Landers & Bauer 2015).

Lähes kaikki aineiston kysymykset nojasivat vastaajien omaan arvioon. Siinä missä viimeisimmän koulutodistuksen keskiarvo on helppo ilmoittaa tarkasti

mikäli sen on laskenut, arvioon keskimäärin peleihin viikossa käytetystä ajasta mahtuu suurempi virheen mahdollisuus. Itsearviointitutkimusten on osoitettu usein olevan epätarkkoja esimerkiksi oman terveyden ja siihen liittyvien riskien arvioinnissa, sillä ihmisillä on taipumus aliarvioida itseensä kohdistuvia terveysriskejä (Dunning, Heath & Suls 2004). Siksi onkin mahdollista, että nuoret ovat kyselyssä aliarvioineet pelihaittojen esiintyvyyttä. Fyysiset haitat esiintyivät osatutkimuksen 3 tuloksissa kaikkein yleisimpinä haittoina, mutta paljon vähäisemmin kahdessa muussa osatutkimuksessa. Selityksenä tälle voi olla, että osatutkimuksessa 3 vastaajia erikseen kehoitettiin mainitsemaan myös hyvin pienet haitat. Vastaajat kuvasivat fyysisiä haittoja usein vähäisiksi ja ohimeneviksi, ja voikin olla, että osa niistä on siksi jäänyt mainitsematta osatutkimuksissa 1 ja 2.

Itsearviointikyselyissä on lukuisia vinouman mahdollisuuksia. Nämä voivat liittyä esimerkiksi kysymyksen ymmärtämiseen, vastaajan muistiin tai siihen, että vastaaja pyrkii antamaan halutuksi kokemiaan vastauksia (Brenner, Billy & Grady 2003). Aiemmasta tutkimuksesta tiedetään, että pelaajat eivät välttämättä tunnista omassa pelaamisessaan ongelmallisuuden piirteitä (Männikkö ym. 2017a), ja onkin mahdollista, että itsearvioinnin virheet (ks. Dunning, Heath & Suls 2004) vääristävät tuloksia.

Scharkowin (2016; ks. myös Araujo ym. 2017) tutkimuksen perusteella ihmisten arviot heidän internetissä viettämästään ajasta eivät vastaa todellista käyttöä, vaan käytettyä aikaa etenkin yli-, mutta myös aliraportoidaan. Verkkopalveluita yli 15 tuntia viikossa käyttäneet vastaajat aliraportoivat Scharkowin tutkimuksessa verkossa viettämäänsä aikaa, kun taas muissa ryhmissä käytetty aika arvioitiin varsinaista, mitattua käyttöä runsaammaksi. Vastaajien arviot yksittäisiin palveluihin tai palvelutyyppeihin (esimerkiksi videopalveluihin) käytettävästä ajasta vastasivat paremmin todellista käyttöä, mutta niissäkin esiintyi sekä yli- että aliraportointia.

Scharkowin tutkimuksessa ei tarkasteltu pelaamista erikseen, mutta tulosten perusteella on perusteltua olettaa, että tällaisia itsearviointivirheitä tapahtuu myös pelaamisen kohdalla. Onkin mahdollista, että tutkimuksissani pelaamista on ryhmistä ja vastaajista riippuen raportoitu joko todellisuutta enemmän tai sitä vähemmän. Oman haasteensa itsearvioinnille tuo myös pelaamisen sirpaloituminen useille eri alustoille, kuten kotona sijaitseville pelilaitteille, kuten pelikonsoleille, ja mukana kulkeville laitteille, kuten älypuhelimille (Araujo ym. 2017). Kahnin, Ratanin ja Williamsin (2014) tutkimuksessa korkeakouluopiskelijat aliarvioivat viikoittaisen pelaamisensa määrän keskimäärin 1,26 tunnilla verrattuna todellisuudessa pelattuun aikaan, joskin matalan efektikoon vuoksi tutkijat kehottavat tulkinnassa maltillisuuteen. Mikäli raportointivirhe kuitenkin on tällaista suuruusluokkaa, se ei heikennä merkittävästi tulosteni luotettavuutta, vaikka se yksittäisten vastaajien kohdalla voikin tarkoittaa päätymistä osaksi väärää ryhmää.

Puutteistaan huolimatta erilaisten itsearviointikyselyiden käyttäminen on yleinen tutkimustapa niin nuorten hyvinvointiin liittyvien kysymysten kuin pelaamisen ja pelihaittojen tutkimuksessa sekä Suomessa että kansainvälisesti. Suomessa tällaisia ovat esimerkiksi valtakunnalliset Kouluterveyskyselyt ja Pelaajabarometrit. Vaikka nämä tutkimukset poikkeavat toisistaan toteutukseltaan, niissä luotetaan ensisijaisesti vastaajan kykyyn arvioida omaa toimintaansa ja antaa siitä luotettavia tietoja. Katson käyttämäni aineiston sopivan aiheen tarkasteluun ja soveltuvan mittaamaan kyselyssä tarkasteltuja asioita, etenkin muilla osatutkimuksilla tuettuna. Muoto mahdollistaa vertailun aiempaan tutkimukseen ja tulosten liittämisen osaksi laajempaa tutkimuskenttää.

Tutkimuksessa itsearvioinnin luotettavuutta tukee joidenkin kysymysten konkreettisuus. Tarkat muotoilut kuten ”kertoja viikossa” vähentävät joissain kysymyksissä virheen mahdollisuuksia ja tulkinnanvaraisuutta, koska voidaan esimerkiksi olettaa, että yläkouluikäinen nuori osaa vastata tarkasti, kuinka monta kertaa viikossa hän käy ohjatuissa harrastuksissa. Toisaalta päihteiden käyttöä koskevilla kysymyksillä ainoastaan käyttämättömyys oli tarkka vastaus. Vastausvaihtoehtoina ”joskus” ja ”säännöllisesti” ovat täysin tulkinnanvaraisia. Yhdelle nuorelle säännöllisyys voi tarkoittaa päihteiden käyttöä viikoittain tai harvemmin, toiselle päivittäin.

Kysymysten muotoilu jättääkin tulkinnalle runsaasti tilaa. Useissa kysymyksissä ei huomioitu monia toiminnan ja hyvinvoinnin kannalta oleellisia tekijöitä, vaan ainoastaan erilaisiin aktiviteetteihin käytetty aika. Teini-ikäisellä esimerkiksi ajankäyttö vanhempien kanssa ei välttämättä kerro omaehtoisesta toiminnasta, vaan kyseessä voi olla myös vaatimus osallistua perheen yhteiseen ajanviettoon. Nuoren ajankäyttö perheen kanssa on väistämättä sidoksissa muun perheen aikatauluihin, esimerkiksi vanhempien työaikoihin. Ajankäytön vähäisyys tai runsaus ei siksi kerro ainoastaan nuoren valinnoista.

Vastaavia epävarmuustekijöitä liittyy muihinkin kysymyksiin. Vähäisempi ohjattu harrastaminen voi esimerkiksi johtua perheen taloudellisesta asemasta (Myllyniemi & Berg 2013) ja kaverien harvempi tapaaminen näiden pienestä määrästä, siitä, että nämä asuvat kaukana vastaajasta tai yksinkertaisesti vastaajan viihtymisestä yksin (Nielsen 2015; Rinne 2016). Vastaajan kertoessa, että hän on jättänyt pelaamisen vuoksi tapaamatta ystäviään, ei voida tietää onko kasvokkainen tapaaminen päätetty korvata yhdessä verkossa pelaamalla tai jotenkin muuten. Nuorten haastattelut (Myllyniemi & Berg 2013; Nielsen 2015) ovat osoittaneet, että vastaajat voivat tulkita kysymyksiä eri tavoin, eikä aineistona käytetyn kyselyn toteutustapa ole mahdollistanut tarkentavia kysymyksiä.

Tulosten yleistettävyys on rajallinen. Aineisto on koottu yhden suuren pääkaupunkiseudun kaupungin peruskouluista, ja kysely on teetetty koulupäivän aikana. Tämän vuoksi esimerkiksi koulusta mahdollisten elämänhallinnan ongelmien vuoksi poissaolevat nuoret eivät ole vastanneet kyselyyn. Koulusta

usein pelaamisen vuoksi poissaolevien nuorten osuus on hyvin korostunut yli 40 tuntia viikossa pelaavien joukossa. Näiden poissaolo ja siten vastaamattomuus on voinut vääristää tuloksia myönteisemmiksi, mikäli potentiaalisesti ongelmallisimmat nuoret eivät ole osallistuneet. Nuorten hyvinvoinnissa ja arkitottumuksissa on lisäksi merkittäviä aluekohtaisia eroja (Myllyniemi & Berg 2013; Luopa ym. 2014). Arvioin kuitenkin, että nämä tekijät eivät ole niin suuria, että ne kyseenalaistaisivat tuloksissa näkyvät laajemmat kokonaisuudet. Käyttämäni aineiston otos on huomattavan suuri verrattuna moniin kotimaisiin nuorten pelaamista ja hyvinvointia tarkasteleviin tutkimuksiin. Esimerkiksi vuoden 2018 Pelaajabarometrissa (Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018) 10–19-vuotiaita osallistujia oli 116.

Kysely toteutettiin vuonna 2011, joten kirjoitushetkellä 2019 sen tulokset ovat kahdeksan vuotta vanhoja. Digitaalisen kulttuurin nopeiden muutosten vuoksi tämä voi tarkoittaa eroja nykyhetkeen niin pelaajien määrässä kuin pelaamisen tavoissa. Vuosien 2011–2018 Pelaajabarometrit (Karvinen & Mäyrä 2011; Mäyrä & Ermi 2014; Mäyrä, Karvinen & Ermi 2016; Kinnunen, Lilja & Mäyrä 2018) kertovat aktiivisten pelaajien määrän lisääntyneen, mutta suomalaisten pelitottumusten muuttuneen melko maltillisesti. Tutkimuksen kannalta merkittävimpiä muutoksia on tapahtunut 10–19-vuotiaiden viikoittaisessa peliajassa, joka nousi vuoden 2013 Pelaajabarometrin noin 7 tunnista vuoden 2015 Pelaajabarometrin noin 12 tuntiin ja laski jälleen vuoden 2018 Pelaajabarometrin noin 10,8 tuntiin. Vaikka muutokset ovat huomattavia, kaikki vastaukset sijoittuvat tässä osatutkimuksessa samaan, 2–20 viikoittaisen pelitunnin kategoriaan. Onkin syytä olettaa, että aineiston iästä huolimatta sen tulokset ovat edelleen käyttökelpoisia. Uudemmissa aineistoista 2 ja 3 saadut tulokset tukevat tätä oletusta.

Tuloksia saattavat vääristää vastaajien joko tahallisesti tai tahattomasti epätodenmukaiset vastaukset (Brenner, Billy & Grady 2003; Tourangeau & Yan 2007; Przybylski 2016). Vastaajat ovat olleet tietoisia siitä, että kyseessä on ehkäisevää päihdetyötä tekevän järjestön toteuttama kysely, joten osa vastaajista on saattanut vastata kysymyksiin sen mukaan, mitä he ovat olettaneet halutuiksi vastauksiksi. Näin epätoivotuksi oletettua toimintaa kuten hyvin runsasta pelaamista tai päihteidenkäyttöä on saatettu raportoida vastauksissa alakanttiin (Brenner, Billy & Grady 2003; Davis, Thake & Vilhena 2010). Kokemukseni kyseisessä järjestössä työskentelystä tukevat osittain tätä tulkintaa: jotkut kohdatuista nuorista kokivat epäilyttäväksi sen, että digitaalista pelaamista käsitteli päihdetyötä tekevä taho. Epäilykset kohdistuivat tyypillisesti siihen, että he olisivat pelaamisen rinnastuvan tällaisessa käsittelyssä päihteisiin. Tällaiset asenteet ovat voineet johtaa tulosten kaunisteluun. Asenteellista vastaamista on voinut aiheuttaa myös digitaalisen pelaamisen asema julkisessa keskustelussa. Kysely toteutettiin vuonna 2011, jolloin havaintojeni mukaan sävyltään myönteistä ja rakentavaa keskustelua digitaalisesta pelaamisesta käytiin

huomattavasti vähemmän kuin nykyään. Tämänkin vuoksi vastaajat ovat voineet, joko tietoisesti tai tiedostamattaan, kuvata pelaamista todellisuutta myönteisemmässä valossa.

Osa vastaajista on saattanut vitsailun vuoksi raportoida todellisuutta runsaampaa pelaamista (Przybylski 2016). Vaikka vastaajien anonyymiys (Brener, Billy & Grady 2003; Booth-Kewley, Larson & Miyoshi 2007) ja kyselyyn vastaaminen digitaalisesti ja itsenäisesti (Nederhof 1985; Tourangeau & Yan 2007) voivat toimia suojaavina tekijöinä tällaisille poikkeusvastauksille, vääristymän mahdollisuus täytyy huomioida. Pidän todennäköisenä, että etenkin yli 60 tuntia viikossa pelaavien vastauksissa on mukana tuloksiin vaikuttavia huumorivastauksia, joissa vastaajat ovat valinneet monivalintakysymyksissä ainoastaan asteikkojen ääripäitä, minkä vuoksi suhtaudun tuloksiin varauksella. Ainakin osan vastauksista voinee kuitenkin olettaa olevan totuudenmukaisia.

Tulosten luotettavuutta voi tarkastella vertaamalla niitä muihin nuorten hyvinvointia ja pelaamista tarkasteleviin tutkimuksiin, joskin eriävät mittauskäytännöt vaikeuttavat vertailua. Nuorten vapaa-aikatutkimuksissa (esim. Myllyniemi 2009; Myllyniemi & Berg 2013) vastaajat on ryhmitelty tämän tutkimuksen käsittelemän ikäryhmän osalta 10–14-vuotiaisiin ja 15–19-vuotiaisiin. Tämä jakaa tarkasteleman keskimäärin 13–15-vuotiaat yläkoululaiset kahteen eri ryhmään, joista kumpikaan ei sellaisenaan sovellu suoraan vertailuun. Yläkoululaisten tulosten voi kuitenkin olettaa sijoittuvan kahden muun ryhmän välille.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyillä on kartoitettu suomalaisten 14–20-vuotiaiden nuorten hyvinvointia vuodesta 1995 (Luopa ym. 2014), ja kouluterveyskysely on toiminut tässä tutkimuksessa käytetyn kyselyn keskeisenä lähteenä. Kouluterveyskyselyjen tekeminen luokka-asteittain ja kysymysten samankaltainen muotoilu mahdollistavat näiden kysymysten osalta tulosten vertailun. Koska kouluterveyskyselyyn vastaavat peruskoululaisista ainoastaan kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset, käytin kouluterveyskyselyyn vertailuja tehdessäni vastauksia ainoastaan käyttämäni aineiston kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisilta.

Muotoilultaan ainoa molemmissa aineistoissa täysin identtinen kysymys koski näkemystä omasta terveydentilasta. Vuosien 2010/2011 kouluterveyskyselyssä keskimääräiseksi tai huonommaksi terveydentilansa arvioi pääkaupunkiseudun kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista 15 %, tytöistä 17 % ja pojista 12 %. Käyttämässäni aineistossa samaan tarkkuuteen pyöristettynä vastaavat luvut olivat 15 % kaikista oppilaista, 17 % tytöistä ja 13 % pojista. Tämän kysymyksen osalta käyttämäni aineisto antoi siis samankaltaisen tuloksen kuin otokseltaan paljon laajempi (2010/2011 pääkaupunkiseudulla n=16920) kouluterveyskysely.

Muiden kysymysten kohdalla vertailu on vaikeampaa vajavaisen aineiston ja kysymysten erilaisten muotoilujen vuoksi. Tarkastelin silti tuloksia rinnakkain suurten, mahdollisista mittausvirheistä kertovien erojen varalta. Samankaltaisten



vastausten samankaltaisiin kysymyksiin molemmissa aineistoissa tulkitsen kertovan aineistossani käytetyn mittarin luotettavuudesta.

Yöunien kestoa mitataan kouluterveyskyselyssä kysymällä tyypillisiä nukkumaanmeno- ja heräämisaikoja arkinen, kun taas käyttämässäni aineistossa kysyttiin ainoastaan nukkumaanmenoaikaa. Koska kysymys unen määrästä ei ollut mukana aiemmissa kouluterveyskyselyissä, käytin vuoden 2013 tuloksia. Vuoden 2013 kouluterveyskyselyssä alle kahdeksan tuntia yössä nukkui 32 % pääkaupunkiseudun vastaajista, kun taas käyttämässäni aineistossa 35 % vastaajista kuului kolmeen myöhäisimmin nukkumaan menevään ryhmään. Vaikka tulokset eivät ole suoraan rinnastettavissa, ne ovat suuruusluokaltaan samankaltaiset.

Vuosien 2010/2011 kouluterveyskyselyssä päivittäin tupakoivia oli 14 % ja kokonaan tupakoimattomia 59 % pääkaupunkiseudun vastaajista. Vastaavat luvut (mukaanlukien nuuskaaminen) käyttämässäni aineistossa olivat 11 % ja 77 %. Tupakoimattomien määrän suurta eroa voi selittää se, että kouluterveyskyselyssä vastausvaihtoehdoksi tarjotaan myös ”lakossa tai lopettanut”, joiden osuus oli 14 %. Tällöin kouluterveyskyselyssä tupakoimattomien, tupakoinnin lopettaneiden ja tupakkalakossa olleiden osuus vastaajista oli 73 %, mikä on selvästi lähempänä käyttämäni aineiston tulosta. Näin myös tupakoinnin kohdalla tulokset ovat aineistoissa samansuuntaiset.

Urheilun ja liikunnan osalta kysymykset olivat molemmissa aineistoissa samanlaiset, mutta vastausvaihtoehdot poikkesivat toisistaan. Molemmissa kysyttiin vähintään puoli tuntia kestäneiden liikuntakertojen määriä viikossa, mikä mahdollistaa vertailun. Tulokset poikkesivat selvästi toisistaan: kouluterveyskyselyssä 2010/2011 yhteensä 31 % vastaajista liikkui noin kerran päivässä (18 %) tai useita kertoja päivässä (13 %), kun taas ainoastaan 2 % ei liikkunut lainkaan. Käyttämässäni aineistossa joka päivä ilmoitti liikkuvansa 14 % vastaajista, ja 10 % ilmoitti ettei liiku ollenkaan. Huomattava ero tuloksissa voi johtua esimerkiksi kouluterveyskyselyyn vastanneiden nuorten vastausvaihtoehtojen erilaisesta tulkinnasta liikunta-asteikon yläpäässä, sekä erilaisista vastausvaihtoehdoista. Siinä missä käyttämässäni aineistossa ”kerran viikossa” oli toiseksi vähäisintä liikunnan määrää kuvaava vastausvaihtoehto, kouluterveyskyselyssä harvemmin kuin kerran viikossa tapahtuvalle liikunnalle annettiin kaksi vastausvaihtoehtoa. Näiden yhteenlaskettu osuus vastaajista oli 8 %, mikä oli lähempänä aineistoni tulosta.

Saadakseni paremman kuvan tuloksen luotettavuudesta, vertasin liikunta-aktiivisuutta vuoden 2013 Nuorten vapaa-aikatutkimuksen (Myllyniemi & Berg 2013) tuloksiin. Käyttämäni aineiston yläkoululaiset sijoittuivat ikänsä puolesta kyseisen tutkimuksen kahden vastaajaryhmän, 10–14- ja 15–19-vuotiaiden, väliin. Tämän vuoksi tarkastelin molempien näistä ryhmistä tuloksia. Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa 10–14-vuotiaista päivittäin liikkui 17 % ja 15–19-vuotiaista 12 %. Harvemmin kuin kerran viikossa liikkui 10–14-vuotiaista 2 % ja

15–19-vuotiaista 20 %. Käyttämäni aineiston tulokset – päivittäin 15 % ja harvemmin kuin kerran viikossa 10 % – asettuivat näiden arvojen välille. Kouluterveyskyselyn tulokset poikkesivat selvästi myös Nuorten vapaa-aikatutkimuksen tuloksista.

Liikunta-aktiivisuuden kohdalla käsittelemässäni aineistossa korostui kerran viikossa liikkuvien osuus (16 %), joka oli kaksinkertainen verrattuna vuosien 2010/2011 kouluterveyskyselyyn (8 %). Samoin korkeintaan kaksi kertaa viikossa liikkuvien osuus (43 %) oli huomattavasti korkeampi kuin vuoden 2013 Nuorten vapaa-aikakyselyssä sekä 10–14-vuotiaisiin (23 %) että 15–19-vuotiaisiin (38 %) verrattuna. On mahdollista että kyseessä on otoksen ominaisuus. Vantaalaiset kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaiset nuoret liikkuvat harvemmin kuin helsinkiläiset ja espoolaiset, ja näillä esiintyy enemmän ylipainoisuutta (Vantaalaisten hyvinvointi 2012). Tämä selittää todennäköisesti ainakin osan tuloksesta.

Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa (Myllyniemi & Berg 2013, 59) kiinnitettiin huomiota siihen, miten liikunnan harrastaminen tulkitaan. On mahdollista, että käyttämässäni aineistossa osa vastaajista on tulkinnut liikunnan harrastamiseksi ainoastaan urheilun, ja jättänyt huomiotta esimerkiksi skeittaamisen tai koiran ulkoiluttamisen kaltaiset liikunnan muodot. Koska Nuorten vapaa-aikatutkimus toteutettiin haastatteluin, tällainen liikunta saatiin paremmin mukaan tuloksiin. Tämän näkökulman selitysarvoa kuitenkin vähentää se, että saman tuloksen voisi olettaa näkyvän myös kyselylomakkeilla toteutetuissa kouluterveyskyselyissä. Osin ristiriitaiset tulokset kertonevat myös siitä, että fyysisen aktiivisuuden mittaamiseen itsearvioinnilla liittyy paljon haasteita (ks. Brener, Billy & Grady 2003).

Ongelmapelaamisen ja pelihaittojen osalta tulokset eivät ole suoraan vertailukelpoisia aiempaan tutkimukseen erilaisten käytettyjen mittareiden vuoksi, mutta tulosten suuruusluokka tarjoaa suuntaa-antavan vertailukohdan. Tarkasteltaessa erilaisia pelaamisesta aiheutuneita haittoja sekä pelaamisen vuoksi koulusta pois jäämistä, toistuvasti haittoja kokeneiden osuus pelaavista vastaajista oli aineistossa kysymyksestä riippuen 1,8 %–2,5 %. Koko otoksesta näiden osuus oli kysymyksestä riippuen 1,4 %–1,9 %.

Männikön ym. (2019b) tuloksissa suomalaisista ammattikoululaisista ongelmallista pelaamista esiintyi 1,3 % ja riskiryhmään kuului 2,8 %. Mentzonin ym. (2011) tuloksissa 0,6 % norjalaisista nuorista aikuisista esiintyi tutkijoiden peliriippuvuudeksi määrittelemää käytöstä ja 4,1 % nuorista ongelmallista pelaamista. Vadlinin työryhmän (Vadlin ym. 2015) tuloksissa ruotsalaisten nuorten parissa pelaamishäiriön esiintyvyys oli vastaajien omien arvioiden perusteella 1,3 % ja näiden vanhempien arvioimana 2,4 %. Müller ym. (2015) totesivat seitsemän Euroopan maata kattavassa tutkimuksessaan pelaamishäiriön esiintyvyyden olevan 14–17-vuotiaiden nuorten joukossa 1,6 % ja riskiryhmään kuuluvan 5,1 % nuorista. Faulknerin ym. (2015) tutkimuksessa kanadalaisista

nuorista 1,9 % kuului pelaamistottumuksiltaan ongelmallisimmaksi luokiteltuun ryhmään. Näihin tuloksiin vertailtuna käyttämässäni aineistossa toistuvia ongelmia kokeneiden osuus on kokoluokaltaan uskottava, vaikka kyselyllä ei mitattukaan varsinaista ongelmallista pelaamista tai pelaamishäiriötä.

Selvän poikkeuksen muodostaa aiempi Männikön työryhmän tutkimus suomalaisista pelaajista (Männikkö, Billieux & Kääriäinen 2015), missä potentiaalisen ongelmallisen pelaamisen kriteeristö täyttyi 9,1 % vastaajista. Tuloksissa ei kuitenkaan ole välttämättä ristiriitaa. Mainitussa tutkimuksessa käytetty seitsemän kohdan GAS (Gaming Addiction Scale)-mittari perustuu ongelmallisen rahapelaamisen diagnoosityökaluihin (Lemmens, Valkenburg & Peter 2009), ja tällaisia mittareita on epäilty (Ferguson, Coulson & Barnett 2011) yliherkkyydestä tulkita aktiivinen peliharrastus ongelmalliseksi. Mentzonin työryhmä (Mentzoni ym. 2011) sai norjalaisia nuoria tarkastellessaan huomattavasti pienempiä tuloksia (0,6–4,1 %) käyttäen erityisesti nuorten ongelmallista pelaamista tarkastelevaa GASA (Gaming Addiction Scale for Adolescents)-varianttia. Mittarin kehittäjät (Lemmens, Valkenburg & Peter 2009) ovat korostaneet tulkinnan tärkeyttä, sillä mittarin luennasta ja ongelmallisuuden määritelmästä riippuen ongelmapelaamisen esiintyvyys voi vaihdella suuresti. Mentzonin työryhmä tulkitsi mittaria konservatiivisemmalla, monoteettisella tavalla. Tässä tavassa kaikkien ongelmallisuuden kriteerien tulee täytyä, jotta pelaaminen voidaan määritellä ongelmalliseksi, kun taas polyteettisellä tavalla tulkittaessa riittää, että puolet kriteereistä täyttyy. Männikön, Billieux’n ja Kääriäisen tutkimuksessa käytettiin polyteettistä tulkintaa. Lemmens, Valkenburg ja Peter (2009) pitivät monoteettistä näistä kahdesta luotettavampana, kun arvioidaan ongelmallisen pelaamisen esiintyvyyttä.

Männikkö, Billieux ja Kääriäinen puhuvat vain mahdollisista ongelmapelaajista, ja on mahdollista, että heidän ja omien tulosteni ero kuvaa nimenomaan ongelmallisen pelaamisen tunnistamisen ja määrittämisen vaikeutta (ks. Lemmens, Valkenburg & Peter 2009; Ferguson, Coulson & Barnett 2011; Nielsen 2015; Bax 2016; Van Rooij & Kardefelt-Winther 2017) ja yksinkertaisen mittarin riittämättömyyttä ja tulkinnanvaraisuutta. Tähän viittaa myös samasta aineistosta tehty Männikön työryhmän tuoreempi tutkimus, jossa tulkintatavasta riippuen vastaajista joko ei yksikään (monoteettinen tulkinta) tai 9,1 % (polyteettinen tulkinta) oli mahdollisia ongelmallisesti pelaavia (Männikkö ym. 2017a). Männikkö työryhmineen on lisäksi myöhemmin saanut huomattavasti matalampia tuloksia (1,3 %–2,8 %) eri instrumentilla (2019b).

Osatutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa on tärkeää muistaa itse tutkimuskysymys. Tavoitteenani ei ollut luoda tarkkaa profiilia tyypillisestä nuoresta pelaajasta ja tämän hyvinvoinnista, vaan vertailla samasta perusjoukosta pelaamisen määrän perusteella koottuja ryhmiä keskenään ja tarkastella pelaamista eroja selittävänä tekijänä. Tutkimus mittaa näitä eroja ja niiden suuruusluokkia riittävän luotettavasti edellä esitellyt tekijät huomioiden.

Aineiston tarkastelusta vedetyillä johtopäätöksillä on perusteltua ottaa kantaa esimerkiksi julkisessa keskustelussa esitettyihin väitteisiin (esim. Aaltonen 2016) pelaamisesta laajamittaisena kokonaisen ikäluokan ongelmana.

## ***Osatutkimus 2***

Toisessa tutkimuskysymyksessä käytetty aineisto ja tarkastelutavat olivat valtaosin samankaltaiset kuin ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä. Tämän vuoksi olen käsitellyt useita keskeisiä tekijöitä, kuten itsearviointin ongelmia ja vastaajien luotettavuutta, jo ensimmäisen osatutkimuksen kohdalla. Näistä edellä toteamani asiat pätevät tässäkin. Keskityn siksi tarkastelussani toisen osatutkimuksen aineiston ja tulosten erityispiirteisiin.

Aineiston otos vaikuttaa sen yleistettävyyteen. Vaikka käsittelyssä puhunkin peliharrastajista, aineisto koostuu nimenomaan sellaisista peliharrastajista, jotka osallistuivat pelitapahtumaan aineiston kokoamisen aikana, ja osallistuivat siellä vapaaehtoisesti kyselyyn. Tämä rajaa pois tarkastelusta peliharrastajat, jotka eivät ole kyselyn ajankohtana osallistuneet pelitapahtumiin omasta tahdostaan tai esimerkiksi terveydellisistä tai taloudellisista syistä. Vastaajista valtaosa oli miehiä, kuten laneilla ylipäänsä (Jansz & Martens 2005; Young 2014). Lisäksi lanit ovat sosiaalisia tapahtumia, joihin osallistuminen vaatii sekä henkistä että fyysistä panostamista. Voidaankin olettaa, että esimerkiksi vaikeista elämänhallinnan ongelmista tai sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsivät eivät näy aineistossa, mikä puolestaan voi pienentää pelihaittojen esiintyvyyttä tuloksissa. Tulokset ovat siten perustellummin yleistettävissä suomalaisiin lanikävijöihin kuin peliharrastajiin kokonaisuudessaan.

Kyselyn kysymysten muotoiluissa esiintyi tulkinnanvaraisia muotoiluja ja sananvalintoja, kuten ”joskus”, ”usein”, ”toisinaan” ja ”harvoin”. Haittakokemukset ovat subjektiivisia, minkä vuoksi tällaiset muotoilut voivat olla informatiivisia, kun arvioidaan kokemuksia. Tällöin on kuitenkin huomioitava, että kyseessä on nimenomaan vastaajan kokemus haitoista, ei objektiivinen kuvaus haittojen esiintymisestä.

Käyttämäni aineisto on suuri yleisökysely, jonka perusteella on saatu alustava kuva aiemmin pääosin tarkastelemattomasta ryhmästä, suomalaisista laneilla käyvistä pelaajista. Katson aineiston kuvaavan riittävän luotettavasti pelihaittojen esiintymisen suuruusluokkaa ja pelihaittojen ja pelimotiivien suhdetta. Kyselystä puuttuvat taustatiedot rajoittavat kuitenkin pelihaittojen tarkastelua, sillä vastauksista eivät käy ilmi esimerkiksi vastaajan sosioekonominen asema, mahdollinen työssäkäynti tai opiskelu, sosiaalisten verkostojen laatu tai lukuisat muut tekijät, joiden tiedetään vaikuttavan nuoren hyvinvointiin (Kestilä, Kauppinen & Karvonen 2016; Rinne 2016; Rinne ym. 2017).

Vastauksia kerättiin sekä lanitapahtumissa että niiden ilmoittautumisen yhteydessä sähköpostitse. Kyselyn saatteessa yhdeksi kyselyn tavoitteeksi mainittiin pelaamiseen liittyvien huolten hälventäminen, mikä on voinut ohjata

osallistujia vastaamaan tavallista myönteisemmin. Ylipäänsä peliharrastukseen liittyvä pelimyönteisyys on saattanut johtaa vastausten kaunisteluun joko tietoisesti tai tiedostamatta. Tällaisten vaikutusten laajuutta ei voida tietää, mutta on mahdollista, että tulokset eivät anna vastaajien kokemista pelihaitoista täysin realistista kuvaa. Nuoret ovat toisen tutkimuksen yhteydessä ilmaisseet (Alin 2018, 50) huolensa siitä, että pelaamisen ongelmakohtiin keskittyminen voi vahvistaa pelaamiseen liitettyjä negatiivisia ennakkoluuloja, ja tällainen huoli on voinut näkyä myös käsittelemäni aineiston vastauksissa.

Aiempaan tutkimukseen verrattuna tulokset vaikuttivat kokoluokaltaan uskottavilta. Vaikka kyselyssä ei mitattu varsinaista ongelmallista pelaamista, tulokset eivät poikkea huomattavasti muiden Pohjoismaiden tai Keski-Euroopan maiden tuloksista, joissa ongelmallisen pelaamisen esiintyvyys on arvioitu välille 0,3–6 % pelaajista. Esiintyvyydeksi on arvioitu Saksassa 0,3–3 % (Rehbein ym. 2010), Alankomaissa 2–9 % (Lemmens, Valkenburg & Peter 2009; 2011), Norjassa 0,6–4,1 % (Mentzoni ym. 2011), Tanskassa 1,1–3,9 % (Holstein ym. 2014) ja Ruotsissa 1,3–2,4 % (Vadlin ym. 2015). Fergusonin, Coulsonin ja Barnettin (2011) meta-analyysissä esiintyvyys oli 3,1 %. Näihin tuloksiin verrattuna toistuvien haittojen esiintyvyys tutkimuksessani (0,3 %–2,2 % kysymyksestä riippuen) ei ole poikkeuksellisen pieni tai suuri. Erilaisten tutkimusmittareiden ja mitattujen asioiden vuoksi tulosten vertailtavuus on kuitenkin rajallinen.

### ***Osatutkimus 3***

Toteutin kolmannen osatutkimuksen noudattaen Braunin ja Clarken (2006) ohjeistusta teema-analyysin käytöstä. Tarkastelen tutkimuksen luotettavuutta tämän ohjeistuksen valossa. Laadullisen tutkimuksen muotona teema-analyysi on herkkä tutkijan omalle positiolle ja tämän tulkinnoille: tutkija on aktiivinen toimija ja tulkitsija, ei neutraali entiteetti, joka seuraa kuinka teemat nousevat tai ilmaantuvat itsestään aineistosta. Tulososiossa esittelemäni teemat ovat omia tulkintojani, minkä olen tuonut esiin myös tekstin muotoilussa: tutkimusaineistosta ei nouse itsestään teemoja, vaan tutkija nostaa ne itse esiin. Olen avannut positiotani tutkijana tarkemmin luvussa 5.1.

Itse tutkimustilanteessa tein vastaajille selväksi sekä suullisesti että kirjallisesti, ettei tutkimuksen tavoitteena ollut muodostaa pelaamisesta myönteistä tai kielteistä kuvaa. Korostin myös vastausten luottamuksellisuutta. Näiden toimien tavoitteena oli vähentää sekä liioiteltuja tai vitsivastauksia että vastausten kaunistelua. Koska kysymysten kohdalla oli mainittu esimerkkejä, korostin vastaajille, että nämä olivat ainoastaan esimerkkejä, ja että vastaukset sai muotoilla vapaasti oman mielen mukaan.

Braun ja Clarke (2006, 96) esittelevät teema-analyysiohjeessaan 15 kohdan tarkistuslistan hyvään teema-analyysiin. Käytän tätä tarkistuslistaa luotettavuustarkastelussa, pois lukien listan ensimmäinen, litterointia käsittelevä

kohta, jolle ei verkkolomakkeen vuoksi ollut tarvetta. Arvioni mukaan tekemäni analyysi ja sen raportointi toteuttavat tarkistuslistassa kuvatut ehdot. Lukemisen helpottamiseksi en ole käynyt listaa läpi kohta kohdalta, vaan olen tiivistänyt luotettavuustarkastelulle olennaiset kohdat alle.

Kävin aineiston kaikki vastaukset huolellisesti ja läpikotaisesti läpi useita kertoja noin kuukauden kestäneen koodausprosessin aikana, jotta kykenin yhdistämään kaikki vastaukset ja niiden katkelmat sopiviin teemoihin. Ajan käyttäminen melko pienen aineiston kattavaan käsittelyyn auttoi välttämään kiirehtimistä. Käytin riittävästi aikaa myös aineiston analyysiin ja sen tarkasteluun aiempaa tutkimusta vasten. Näin aineistoa ei jäänyt käyttämättä, ja siitä välittyi totuudenmukainen kuva käsitellyistä ilmiöistä.

Muodostin teemat yhteensä 63 koodin avulla. Teemat ovat johdonmukaisia ja perusteltuja, erottuvat selvästi toisistaan ja rakentuvat sekä olemassaolevan teorian, tässä tapauksessa itsemääräämisteorian, että aineistosta tekemieni havaintojen ympärille. Muotoiltuani lopulliset teemat tarkistin niiden soveltuvuuden vertaamalla teemoja alkuperäiseen aineistoon. En muodostanut teemoja yksittäisten anekdoottien ympärille, vaan kukin teema on tunnistettavissa omaksi kokonaisuudekseen.

Toteutin analyysin huolellisesti noudattaen annettuja ohjeita ja huomioiden tutkijan aktiivisen roolin sekä tutkimusvaiheessa että raportoinnissa: puhun johdonmukaisesti tutkimuksessani tunnistamistani teemoista, en aineistosta itsestään nousevista teemoista. Tekemäni tulkinnot ovat perusteltuja ja uskottavia sekä aikaisemman tutkimuksen että omien kokemusteni perusteella, ja kuvaavat aineistoa totuudenmukaisesti. Vaikka olen käyttänyt runsaasti kuvaavia lainauksia, niiden määrä on tasapainossa analyysin kanssa, eikä tarkasteluni koostu anekdoottien listaamisesta ja aineiston kuvailusta, vaan sisältää kattavasti tulkintaa vastauksista. Katson, että teema-analyysi on ylipäänsä sopiva tutkimusmenetelmä käsittelemäni aiheen ja käyttämäni aineiston käsittelyyn, ja että olen kuvannut käyttämäni teema-analyysin muotoa riittävästi. Saamani tulokset kuvaavat uskottavasti ja johdonmukaisesti nuorten erilaisia pelaamiseen liittyviä kokemuksia.

Kolmannen osatutkimuksen tuloksia ja niistä vetämiäni johtopäätöksiä tarkasteltaessa on keskeisen tärkeää huomata, että kyseessä ei ole edustava aineisto. Tästä kaikkein ilmeisin muistutus on se, että kaikki 22 vastaajaa olivat miespuolisia. On mahdollista ja todennäköistäkin, että naispuolisten tai muunsukupuolisten nuorten pelaajien käsitykset ja kokemukset sekä pelikulttuureista että pelaamiseen liittyvistä haitoista ja kasvatuksesta ovat hyvinkin erilaisia kuin miespuolisilla pelaajilla (esim. Taylor, Jenson & de Castell 2009; Salter & Blodgett 2012; Alin 2018; Lopez-Fernandez, Williams & Kuss 2019).

Vastaajat olivat lukion valinnaisen pelikulttuurien kurssin osallistujia, mutta kyselyn aiheita – pelihaittoja, pelaamismotiiveja ja pelikasvatusta – ei ollut

suoraan käsitelty kurssilla. On huomioitava, että lukiolaiset muodostavat nuorista vain osan: jo lukioon pääseminen edellyttää riittävän korkean peruskoulun päättötodistuksen keskiarvon. Vastauksena laadullisessa tutkimuksessa yleiseen yleistettävyyden ongelmaan sijoitin kolmannen osatutkimuksen työn kokonaisuudessa kuvailevampaan asemaan. Näin osatutkimus 3 täydentää kahta laajempaa, määrällistä osatutkimusta, joiden yleistettävyys on parempi. Kolme osatutkimusta yhdistämällä pystyin muodostamaan ilmiöstä tarkemman kuvan kuin millään näistä osatutkimuksista yksinään (Creswell 2014; Lieberoth & Roepstorff 2015).

## 8 Pohdinta

Tässä viimeisessä luvussa pohdin väitöstyöni pääkysymystä siitä, minkälaisia vaatimuksia nuorten kokemukset pelaamisesta ja pelihaitoista asettavat pelikasvatukselle. Olen muotoillut vastaukset viideksi teesiksi siitä, millaista nuorten pelikasvatus ihanteellisesti on. Teesien viitekehyksenä on erityisesti kodin pelikasvatus. Ne ovat synteesi tämän tutkimuksen tuloksista yhdistettynä aiempaan tutkimuskirjallisuuteen, omiin havaintoihini, sekä tutkimuksen teoriaosiossa esittelemiini pelisivistysajatteluun ja Värin dialogisen kasvatuksen filosofiaan. Ensimmäinen teesi muodostaa muille perustan mutta muuten teesit eivät ole järjestyksessä esimerkiksi tärkeyden mukaan. Teesit ovat:

- 1) Pelikasvatus perustuu pelisivistykseen ja toteuttaa sitä
- 2) Pelikasvatus on yksilöllistä, ymmärtävää ja elävää
- 3) Pelikasvatus on tietoista ja tiedostavaa toimintaa
- 4) Pelikasvatus on keskustelevaa ja osallistavaa
- 5) Pelikasvatuksessa keskitytään osallisuuteen ja tasapainoon riskien sijaan

Käyn teesit läpi järjestyksessä, ja esitän niille perustelut pohjautuen tutkimukseni teoriaan ja empiriaan sekä omiin asiantuntijänäkemyksiini nuorten pelaamisesta ja pelikasvatuksesta. Olen muodostanut näkemykseni tarkastellessani vuosien ajan pelaamista tutkijan, pelihaittatyöntekijän, pelaajan ja julkisen keskustelijan näkökulmista. Pohdintaa ovat ohjanneet myös lukuisat keskustelut pelaavien nuorten ja heitä kasvattavien aikuisten, sekä vanhempien että ammattilaisten, kanssa.

### ***1. Pelikasvatus perustuu pelisivistykseen ja toteuttaa sitä***

Ensimmäinen teesini muodostaa pohjan neljälle seuraavalle. Kuten tämän tutkimuksen yhteydessä on tullut monin tavoin esille, pelaaminen on huikean monipuolinen ilmiö: siihen sisältyy hauskuuden lisäksi myös kysymyksiä esimerkiksi yhteenkuuluvuudesta, osallisuudesta, omaehtoisuudesta ja identiteetistä. Samalla pelaamiseen liittyy sekä riskejä että mahdollisuuksia. Se on suuri, pysyvä osa niin tämän päivän kuin tulevaisuudenkin mediamaisemaa, ja tulee todennäköisesti jatkamaan paitsi kasvuaan, myös nivoutumistaan kaikenikäisten päivittäiseen elämään joko suoraan tai välillisesti. Kyse ei ole ainoastaan digitaalisesta viihdepelaamisesta, vaan myös laajemmasta kokonaisuudesta, johon liittyvät esimerkiksi pelien tuominen osaksi koulutusta sekä oppimisen, työnteon ja hyvinvoinnin pelillistäminen (esim. Suominen ym. 2014; Mertala & Salomaa 2018). Kun yhteiskunta pelillistyy, peleihin liittyvää osaamista ja ymmärrystä tarvitaan yhä enemmän. Samalla kyse ei ole ainoastaan



itse peleistä, niiden pelaamisesta ja tekemisestä, vaan myös siitä, miten peleihin, pelaamiseen ja pelaajiin suhtaudutaan.

Kyse on muustakin kuin abstrakteista kokonaisuuksista. Pelit ovat läsnä kymmenien tuhansien suomalaisten nuorten ja näiden vanhempien elämässä, ja kuten tämän tutkimuksen tuloksista käy ilmi, jotkut nuoret käyttävät enimmillään viikossa peleihin aikaa tyypillisen työviikon verran tai vieläkin enemmän. On ilmiselvää, että tällaista ilmiötä on pyrittävä ymmärtämään niin hyvin kuin mahdollista, jotta pelaavia nuoria voidaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla. Pidän tätä erityisen tärkeänä siksi, että sekä digitaalisen pelaamisen historiaa että nykyhetkeä leimaavat toisaalta erilaiset huolet ja kohut ja toisaalta yliampuvakin optimismi peleistä maailman mullistajana. Tässä erilaisten näkökulmien ristipaineessa ei ole lainkaan selvää, mikä on sitä arvokasta ja hyvää (Värri 2004, 29), jota kasvattajan tulisi kasvatettavalleen välittää.

Kuten Lehtisalo (2008) toteaa, sivistys joutuu hylkäämään yksilotteisen käsityksen ihmisestä, yhteisöstä ja maailmasta. Pelisivistyksen ihanne tuo mukanaan pelaamisen monimutkaisuuden hyväksymisen ja siihen perehtymisen. Pelaaminen osana nuorten elämää on huomattavan monisyinen ilmiö, joka ei palaudu yksilotteisille akseleille, esimerkiksi hyödyllistä–haitallista- tai terveellistä–epäterveellistä. Nuorten pelaamisen, tai pelaamisen ylipäänsä, käsittely yhtenä kokonaisuutena ei ole perusteltua, sillä vaikka erilaisia yhdistäviä tekijöitä voidaan toki löytää, nuorten pelaaminen saa niin erilaisia muotoja riippuen pelaajasta, tilanteesta ja pelatuista peleistä, että karkeat yleistyksiset voivat olla haitallisiakin. Tässäkin tutkimuksessa esille nousevat niin pelihaitat kuin lämpimät lapsuusmuistot, vanhemmat pelaamisen rajoittajina ja mahdollistajina, sekä pelaamisen erilaiset muodot esimerkiksi kaverien kanssa ajan viettämisenä, pahan olon helpottamisena ja ajan tappamisena.

Pelisivistyksen ihanne on edellytys pelaamisen mielekkäälle tarkastelulle, sillä pelaamista ei voida ymmärtää, mikäli sen tarkastelua ei pidetä tärkeänä. Tavoitteena ei ole vain tiedon tavoittelu tiedon vuoksi, vaan tiedon hyödyntäminen käytännössä: kasvattaja, joka pitää pelaamisen ymmärtämistä tärkeänä, voi toteuttaa paremmin nuoren tarpeet huomioivaa pelikasvatusta. Vaikka rajoittaminen toki onnistuu peleihin perehtymättäkin, pelkkä rajoittaminen ei edistä ymmärrystä pelaamisesta, vaan ainoastaan säätelee pääsyä sen äärelle. Laajempi pelisivistysosaaminen ja sen kehittäminen auttaa myös vanhempia käsittelemään monipuolisemmin omia pelaamiseen liittyviä ratkaisujaan ja käsityksiään, olivat ne myönteisiä tai kielteisiä.

Pelisivistyksen tarve ei koske vain vanhempia tai nuorten kanssa työskenteleviä ammattilaisia, vaan pelikasvatuksen tavoitteena on vahvistaa kasvatettavien, tässä tutkimuksessa nuorten, pelisivistystä. Jokainen pelaava nuori osallistuu jollain tavalla pelikulttuuriin tai -kulttuureihin. Hän voi olla kuluttaja, sisällöntuottaja, vaikuttaja, kriitikko, yhteisön tukipilari tai toisia pelaajia piinaava häirikkö, tai kaikkia näitä ja muutakin. Tällaisissa erilaisissa rooleissa toimiminen

kaipaa osakseen sekä tietoa että osaamista tarkastella paitsi käsillä olevaa tietoa, myös omia käsityksiä ja toimintaa. Aktiivinen toimijuus vaatii tuekseen vastuullisuutta ja harkintaa. Pelikulttuuri ei muotoudu jossain muualla, irrallaan sen toimijoista, vaan sekä yksilöiden että pienten ja suurten yhteisöjen toiminnan kautta ja vuorovaikutuksessa muun yhteiskunnan kanssa. Esimerkiksi pelien parissa tapahtuvassa asiattomassa käytöksessä ja häirinnässä sama nuori voi olla sekä kohde että tekijä (Lenhart ym. 2015).

Jokainen kohta, joka kaipaa lisää tutkimusta osakseen, on samalla vaatimus lisäyansseille, pohdinnalle ja tiedolle. Miksi osa runsaasti pelaavista kokee haittoja ja osa ei? Mistä nuoret ja näiden vanhemmat saavat käsityksensä pelaamisen haitallisuudesta lapsille? Miksi nuori käyttää viikossa tuntikausia toimintaan, jota ei pidä erityisen merkittävänä?

On vaikeaa nähdä, kuinka osallisuutta tukeva ja nuorta kunnioittava pelikasvatus voisi pohjimmiltaan rakentua jonkin muun kuin sivistysihanteen varaan. Pelaaminen on liian monimutkainen kokonaisuus purettavaksi yksinkertaisiin dikotomioihin erilaisista hyödyistä ja haitoista, ja pelikasvatuksen on heijastettava tätä. Uuden tiedon tavoittelu, kriittisyys ja reflektointi sekä oman itsen kohdalla että yhteisöllisesti auttavat rakentamaan pelikasvatukselle kestävää tieto- ja arvopohjaa.

## ***2. Pelikasvatus on yksilöllistä, ymmärtävää ja elävää***

Koska nuoret ovat erilaisia, perheet ovat erilaisia ja elämäntilanteet ovat erilaisia, pelikasvatukselle ei voi olla yhtä, universaalia ja muuttumatonta, sapluunaa. Tämä ajatus noudattelee laajempaa mediakasvatuksen kehityskaarta, jossa vuosien mittaan on yhä enemmän luovuttu yksinkertaisista ja yksityiskohtaisista ohjeista ja siirrytty kasvatuksen ja median kulutuksen kokonaisvaltaiseen tarkasteluun. Tarkat ohjeet esimerkiksi ruutuajasta eivät vastaa tämän päivän kasvatustarpeisiin, vaan lisäävät pahimmillaan kasvattajien stressiä ja syyllisyyden tunteita, kun arkitodellisuutta pyritään pakottamaan mielivaltaisiin raameihin siinä onnistumatta (Blum-Ross & Livingstone 2018).

Tutkimukseni tulokset kertovat paitsi erilaisista nuorista, myös erilaisista pelaajista. Kuten osatutkimuksista 2 ja 3 käy ilmi, pelaamisen motiivit ja tavat kytkeytyvät kiinteästi niin pelaamisen hauskuuteen kuin sen haittoihin. Pelaamisen tarkastelu itsemääräämisteorian linssin läpi osoittaa, että pelaaminen voi olla merkittävä psykologisten perustarpeiden tyydyttäjä. Samalla eskapistisen pelaamismotiivin kytkeytyminen pelihaittoihin kertoo siitä, että sinänsä myönteinen pahan olon helpottaminen pelaamalla voi johtaa muihin ongelmiin.

Dialogisen kasvatuksen ytimessä on ajatus erilaisista yksilöistä mieltymyksineen, tulevaisuuksineen ja toimintatapoineen. Tutkimukseni tulokset kertovat tästä. Jotkut pelaavat runsaasti, mutta pelaaminen ei haittaa näiden elämää, toiset taas kärsivät toistuvasti pelaamisen aiheuttamista haitoista, esimerkiksi nukkuvat huonosti, ajautuvat riitoihin ja kärsivät erilaisista särjistä.

Valtaosalle nuorista pelaaminen näyttää asettuvan luontevasti osaksi elämää, ja olevan lähinnä hauskaa, arkista tekemistä. Nämä havainnot tuovat mukanaan yksilöllisyyden vaatimuksen: erilaiset nuoret tarvitsevat erilaista pelikasvatusta.

Värri (2004, 29) toteaa yhtenä kasvatuksen ehtona, että kasvattaja on kasvatettavan maailmasuhteen tulkki ja kasvun auttaja. Pelisivistystä ei voi opettaa sellaisenaan, vaan sivistys muotoutuu hitaassa prosessissa ja muuttuu läpi elämän. Vanhemmat ja muut kasvattajat voivat kuitenkin itse toimia sivistyneesti, ohjata kasvatettaviaan kohti laajempaa pelisivistystä ja pyrkiä laajentamaan pelisivistystään itsekin. Nuorten avovastauksissa esittämät toiveet pelaamisen ymmärtämisestä ja vanhempien perehtymisestä, sekä heidän havaintonsa pelaamiseen liitetystä negatiivisista stereotyyppioista, ovat huomionarvoisia. Jos ja kun pelikasvatukseen liittyy jo valmiiksi haasteita, niitä ei tarvitse lisätä epätietoisuudella ja latautuneilla ennakkokäsityksillä. Kuten Värri muistuttaa (2004, 133), ymmärtäminen ei tarkoita kaiken hyväksymistä. Kiinnostus, empatia ja keskusteleminen eivät sulje pois pelaamisen rajoittamista tarvittaessa tai pelihaittojen ehkäisyä, vaan voivat tutkimukseeni vastanneiden nuorten näkemysten perusteella helpottaa sitä. Kasvattajalta on myös hyvä esimerkki pyrkiä ymmärtämään itselleen vierasta asiaa.

Nuoruus on suurten muutosten aikaa. Pelikasvatuksen täytyy siksi elää kasvatettavan mukana. 10-vuotiaan kanssa sovitut pelisäännöt voivat tuntua 13-vuotiaasta yläkoulun aloittajasta lapsellisilta, puhumattakaan jos samoista säännöistä pyritään pitämään kiinni täysi-ikäisyyttä lähestyvän 17-vuotiaan kohdalla. Monet nuoret toivat tämän esille vastauksissaan tekemällä selvän eron itsensä ja nuorempien, esimerkiksi alakouluikäisten, pelaajien välille. Pelikäyttäytyminen voi vaihdella dramaattisesti sinänsä arkisten tapahtumien myötä lyhyellä aikajänteellä. Parisuhteen päättymistä murehtiva nuori voi haluta viettää kuukauden tai kaksi kaikki iltansa pelien ja pelikaverien parissa ilman, että kyseessä on pelaamiseen liittyvä ongelma, tai uusi suosikkipeli voi aiheuttaa huomattavan piikin pelaamisaktiivisuuteen. Tällaiset tilanteet haastavat kasvattajan kasvatustietoisuuden ja pakottavat itsekasvatukseen: miettimään, mikä nuorelle ja tämän hyvinvoinnille on kulloinkin parasta. Tutkimukseni tuloksissa nuorilla esiintyi erilaisia pelaamisen tapoja, jotka poikkesivat toisistaan huomattavasti.

Pelikasvatuksen elävyydellä tarkoitan sen heuristista luonnetta: pelikasvatuksen täytyy, toisinaan yrityksen ja erehdyksen kautta, muuttaa muotoaan ja mukautua erilaisiin elämän- ja pelitilanteisiin ja sekä kasvattajan, kasvatettavan että pelattujen pelien muutoksiin. Kuten Värri (2004, 29) asian ilmaisee, kasvatuskäsitykset eivät voi olla objektiivista, dogmaattista tietoa, vaan ne konkretisoituvat kasvatussuhteessa, jossa niiden tulisi mukautua tukemaan ja edistämään kasvatettavan yksilöllisyyttä.

Osa tähän tutkimukseen osallistuneista nuorista oli aineiston keräämisajankohtana nuoria vain laki- ja tutkimusteknisesti. He olivat omillaan

asuvia nuoria aikuisia, joista joillain oli jo omiakin lapsia. Tällaisiin aikuisiin omilla vanhemmilla ei tietenkään ole enää samanlaista kasvatussuhdetta kuin lapsiin, sillä kasvattaja pyrkii nimenomaan saattamaan kasvatettavan itsenäisyyteen. Tässä voi kuitenkin nähdä pelisivistysprosessin jatkuvan: kasvatuksen mallit opitaan usein kotoa (Poikolainen 2002) ja nuoret vanhemmat todennäköisesti sekä peilaavat omia pelaamis- ja pelikasvatuskokemuksiaan lapsiinsa että puhuvat omien vanhempiensa kanssa vertaisina. Koska pelaaminen kuuluu monen lapsen elämään jo varhaisvuosina (Suoninen 2014), myös isovanhempien pelisivistykselle on tarvetta.

### ***3. Pelikasvatus on tietoista ja tiedostavaa toimintaa***

Jotta pelikasvatusta voidaan suunnata tarkoituksenmukaisesti, kasvattajan on oltava tietoinen sekä itsestään kasvattajana että kasvatettavasta, erilaisista tekijöistä jotka pelaamiseen vaikuttavat ja kasvatuksen tavoitteista: kuka kasvattaa ja ketä, mistä aiheista, mihin kasvatuksella pyritään ja miksi. Dialoginen kasvatus edellyttää kasvattajalta omien tietojen, käsitysten ja asenteiden tarkastelua.

Tutkimukseni tulosten perusteella tällaiselle lähestymiselle on selvä tarve. Nuorten kertomuksissa vanhempien pelikasvatuskäytännöt olivat hyvin kirjavia, ja niitä sävyttivät esimerkiksi negatiivisuus, reaktiivisuus ja välinpitämättömyys. Osa vanhemmista suhtautui nuorten kertoman perusteella pelaamiseen vain rajoittamisen näkökulmasta, kunnes vuosien mittaan rajoituksen tarve väheni, nuori itsenäistyi ja pelikasvatus, tässä tapauksessa siis rajoittaminen, hiipui vähin äänin pois. Jotkut vanhemmat perustivat pelikasvatuksen negatiivisiin stereotyypeihin pelaamisesta, vaikka nuorten omat kokemukset pelaamisesta olivat aivan erilaisia. Osa vastaajista toi tämän eksplisiittisesti esille, mikä kertoo joidenkin nuorten tunnistavan ilmiöstä enemmän ulottuvuuksia kuin heidän vanhempansa.

Pelikasvattajan on oltava tietoinen myös itsestään kasvattajana ja kasvatusajattelustaan (ks. Hirsjärvi 1981; Poikolainen 2002). Kuten pelaajat, myös kaikki kasvattajat ovat yksilöitä, jotka tuovat kasvatustilanteeseen omat arvonsa ja käsityksensä kasvatuksesta, pelaamisesta, itsestään ja kasvatettavista. Omien käsitysten tiedostaminen ja kriittinen reflektointi voi avata kasvatukselle uusia polkuja ja kokemuksille uusia tulkintoja: annetaanko nuoren soitto- tai urheiluharrastukselle enemmän arvoa kuin peliharrastukselle (ks. Värri 2004, 132–134)? Ohittaako itse pelaava vanhempi pelaamiseen liitetyt huolet perättöminä mediapaniikkeina? Tutkimukseni tulosten perusteella vanhempien ajattelu ei sekään pysy paikallaan, vaan kehittyy ja muuttuu. Nuorten kertomuksissa esiintyi myös vanhempia, joiden asenteet muuttuivat suopeammiksi pelaamista kohtaan ajan mittaan. Samoin suopeasti pelaamiseen suhtautuvat tai itsekin pelaavat vanhemmat saattoivat uhkailla pelilaitteiden pois ottamisella tarpeen vaatiessa.

Kasvattajan on tärkeää vahvistaa kasvatustietoisuuttaan Värin (2004, 28) kuvailemalla itsekasvatuksella, eli tarkastelemalla kriittisesti käsityksiään itsestään, nuoresta ja kasvatuksen tavoitteista. Kasvatukseen vaikuttaa merkittävästi se, näkeekö kasvattaja nuoren passiivisena, kasvattajan suojelua tarvitsevana potentiaalisena median uhrina, itseohjautuvana aktiivisena toimijana, jonka osallisuutta ja hyvinvointia voidaan tukea pelikasvatuksella, vai suvereenina pelivirtuoosina, jota ei edes tarvitse pelikasvatkaa. Tulosten perusteella nämä kolme näkökulmaa sekoittuvat helposti toisiinsa tilanteesta riippuen, ja samassakin perheessä kahden vanhemman näkemykset voivat olla hyvin erilaiset. Tällaisten käsitysten ja kasvatustavoitteiden selkeyttäminen suuntaa myös kasvatuksen käytäntöä. Pelikasvatuksessakaan kyse ei ole ainoastaan pelaamisesta, vaan myös laajemmin vanhemman peloista ja toiveista nuoreen ja kasvatukseen liittyen.

Myös ristiriitatilanteet kuuluvat kasvatukseen ja sekä tulosteni että aiemman tutkimuksen (esim. Russell & Johnson 2016; Brus 2018) on ilmeistä, että pelaaminen aiheuttaa kodeissa myös konflikteja. Useimmissa kodeissa kyse ei ole yksioikoisesta vanhemmat vastaan pelit -tilanteesta, eikä tuloksista selviä, eroavatko pelaamiskiihkeitä merkittävästi muista nuoruuteen ja itsenäistymiseen liittyvistä yhteenotoista. Koska nuoruuteen tyypillisesti kuuluu etääntymistä vanhemmista ja vanhemman ja nuoren välistä riitelyä (Steinberg & Morris 2001; Collins & Laursen 2004), on hyvin mahdollista että ainakin osa pelaavan nuoren itsenäistymistyöstä ja kodin sääntöjen koettelusta tapahtuu pelaamisen ympärillä. Kasvattajan on kuitenkin kyettävä huomioimaan myös ristiriitatilanteissa kasvatettavan tarpeet ja hyvinvointi.

Pelikasvattajan reflektio on tärkeä osa kasvattajan pelisivistysprosessia. Pelisivistysosaaminen ei laajene vain uutta tietoa omaksumalla, vaan myös olemassa olevaa tietoa pohtimalla, kyseenalaistamalla ja päivittämällä. Erityisen tärkeää tämä on silloin, kun uusi tieto tai vanhan tiedon uusi tarkastelu synnyttää ristiriitoja omien käsitysten kanssa. Reflektointi auttaa myös pohtimaan kasvatusta laajempänä kokonaisuutena, sillä pelaaminen ei ole muusta kasvatuksesta irrallaan.

#### ***4. Pelikasvatus on keskustelemaa ja osallistavaa***

Nuoren pelikasvatus vaatii kasvattajalta tietoisuuden lisäksi herkkyyttä ja kykyä vuorovaikutukseen ja kasvatukselliseen dialogiin. Pelikasvatuksen ääressä kohtaavat kaksi yksilöä, joilla molemmilla on omat käsityksensä käsiteltävästä asiasta ja kaikesta siihen liittyvästä. Pelikasvatuksen ei tule siksi rakentua yhdensuuntaiselle, vanhemmalta nuorelle tulevalle sanelulle, eikä se etenkään nuorten aikuisten kohdalla ole mahdollistakaan. Vanhempi on auktoriteettiasemassa, mutta tämän on huomioitava, että kasvatustilanteessa on kaksi osapuolta. Nämä ajatukset ovat dialogisen kasvatuksen (Värri 2004) ytimessä.

Nuoret eivät pelaa pelejä sattumalta tai vahingossa. Osalla nuorista pelaaminen vastaa psykologisiin perustarpeisiin omaehtoisuudesta, yhteenkuuluvuudesta ja osaamisesta, osa pelaa helpottaakseen muusta elämästä johtuvaa stressiä tai pahoinvointia, jotkut vain tappaakseen aikaa. Myös vanhemmissa on eroja: siinä missä nuorten kertomuksissa jotkut vanhemmat kuljettivat nuoria pelitapahtumiin ja toimivat peliharrastuksen alullepanijoina, toiset eivät nuorten mielestä nähneet pelaamisessa mitään hyvää. On ilmeistä, että ainakin pelaamiseen liittyvissä kysymyksissä kasvatuksen dialogisuus toteutui eri perheissä hyvin vaihtelevasti.

Itsemääräämisteorian kuvaamien tarpeiden ja niiden toteutumisen tarkastelu voi olla hedelmällinen tulokulma pelaamisen merkityksiin. Sen sijaan, että kasvatuksessa keskitytään ainoastaan pelaamiseen itseensä, huomiota voi olla aiheellisempaa kohdistaa pelien asemaan kasvatettavan elämässä. Yhteenkuuluvuuden tunteita pelaamisella tavoitteleva yksinäinen nuori on erilaisessa tilanteessa kuin urheiluharrastuksen kilpapelamiseen vaihtanut ja ammattilaisurasta haaveileva pelaaja.

Sekä pelaajien että vanhempien yksilöllisyys vaatii dialogista lähestymistä pelikasvatukseen. Nuoren pelaajan ja kasvattajan näkemykset ja tiedot pelaamisesta, kasvatuksesta, nykyhetkestä ja tulevaisuudesta eivät todennäköisesti ole yhtenevät, ja näitä on väistämättä soviteltava yhteen. On vaikeaa nähdä tämän onnistuvan ilman keskustelevaa ja osallistavaa kasvatusta, ainakaan nuoren itsenäisyyttä kunnioittaen ja tukien.

Nuoren itsenäisyydestä puhuttaessa tullaan Värin (2004, 29) viidenteen teesiin kasvatuksen ehdoista: hyvän elämän ja itseksi tulemisen ideaalia noudattava kasvatussuhde on dialoginen. Samaan aikaan kun nuori on kodin valtapiirissä vanhemman näkökulmasta kasvatettava, hän on myös oma itsenäinen toimijansa arkiympäristöissään, mukaan lukien digitaaliset ympäristöt. Nuori rakentaa kuvaansa ja ymmärrystä itsestään ja maailmasta vuorovaikutuksessa muiden, esimerkiksi kavereiden, laajempien yhteisöjen ja mediasisältöjen, kanssa. Tämän toimijuuden hyväksyminen, tukeminen ja ohjaaminen on oleellinen osa kasvatusta myös pelaamisen viitekehyksessä.

Vaikka digitaalinen pelaaminen tulee todennäköisesti vanhemmille vuosi vuodelta tutummaksi, ja ajan kuluessa yhä useammalla vanhemmalla on omakohtaistakin kokemusta pelaamisesta, nuori on oman elämänsä, pelaamisensa, mieltymystensä ja tottumustensa paras asiantuntija. Samoin nuori on hyvin todennäköisesti vanhempansa aiemmin tietoinen erilaisista pelikulttuurin uusista ilmiöistä, vaikka ei hahmottaisikaan niitä osana laajempia pelikulttuurisia tai yhteiskunnallisia rakenteita. Tämän tiedon arvostaminen ja huomioiminen auttaa kasvattajaa suuntaamaan pelikasvatusta oikein ja laajentaa tämän omaakin pelisivistystä.

Osallistavan ja keskustelevan lähestymistavan myötä myös pelaamisen ympärillä tapahtuvia konflikteja voidaan sanoittaa ja lievittää. Pelaava nuori ja tämän vanhempi tuskin kumpikaan tietoisesti hakevat yhteenottoa pelaamisen

tiimoilta, vaan konflikti syntyy ristiriitaisista tavoitteista ja näkemyksistä. Se, mikä vanhemmalle näyttäytyy pakkomielteisenä pelaamisena, voi olla nuorelle rentouttava harrastus. Vanhemman näkemys, jonka nuori kokee yleisnegatiiviseksi ja yksisilmäiseksi, saattaa vanhemman näkökulmasta olla normaalia ja vastuullista huolehtimista kasvatettavan hyvinvoinnista. Nämä näkökulmat eivät välttämättä käy lainkaan ilmi osapuolille, mikäli keskustelu pelaamisesta jää puuttumaan.

Tässä tutkimuksessa esille tuotua pelaamismotiivien moninaisuutta on mahdotonta tavoittaa, mikäli kasvatusta ei perustu ajatukselle kasvatettavasta omana itsenäisenä henkilönään. Pelaamisen kohdalla aihe korostuu, sillä nuorista pelaajista puhutaan usein kategorisesti: pelaaminen on nuorille haitallista tai hyödyllistä, tai pelaaminen on tärkeä osa nuorten maailmaa. Yksikään kasvatettava ei kuitenkaan ole anonyymi, geneerinen nuori, vaan oma yksilöllinen ihmisensä, jonka elämän kokonaisuudesta pelaaminen on vain osa. Kuten olen edellä tuonut esiin pelihaittojen kohdalla, yleinen taso ja yksilön taso ovat kaksi eri asiaa.

### ***5. Pelikasvatuksessa keskitytään osallisuuteen ja tasapainoon riskien sijaan***

Olen käsitellyt tässä tutkimuksessa runsaasti pelaamiseen liittyviä haittoja, ja haitat ja niiden ehkäisy ovat usein keskiössä nuorten pelaamisesta puhuttaessa. Viimeinen esittämäni teesi on kriittinen kannanotto tällaiseen haittakeskeiseen lähestymiseen. Ilmiön tarkastelu sekä tämän tutkimuksen valossa että laajemmin kertoo, että pelikasvatus on, ja sen täytyy olla, paljon muutakin kuin haittojen ehkäisyä. Tämä ei tarkoita haittojen sivuuttamista pelaamista käsiteltäessä, vaan painopisteen siirtämistä haittojen tarkastelusta pelaavan nuoren elämään kokonaisuutena, ja haittojen ehkäisyä nuoren osallisuutta tukemalla.

Tulosteni perusteella pelihaitat muodostavat vain pienen osan nuorten pelaamisen laajasta kokonaisuudesta. Vaikka haittoja esiintyi monilla vastaajista, haitat olivat pääasiassa satunnaisia ja lieviä, eivät pelaamista määrittäviä. Sekä määrällisten tulosten että nuorten omien näkemysten perusteella haittoihin ja riskeihin keskittyminen ei useimmissa tilanteissa vaikuta perustellulta.

Pelikasvatuksella tulee tukea nuoren osallisuutta sekä pelaajana että digitaalisessa kulttuurissa laajemminkin. Kuvailamani lähestymisen ytimessä ovat pelaamisen merkitys pelaajalle itselleen, pelaamisen sovittaminen osaksi tasapainoista elämää ja nuoren omien taitojen tukeminen ja kehittäminen. Ilmiönä pelaamista lähestytään hyväksyttävänä harrastuksena tai ajanvietteenä sen sijaan että kyseessä olisi lähtökohtaisesti epätoivottava, esimerkiksi päihteiden käyttöön rinnastettava asia. Nuoret itse toivoivat tämän kaltaista lähestymistä useissa avoimissa vastauksissa, ja sekä tutkimustulokseni että ammattilaiskokemukseni puhuvat sen puolesta. Nuoret ovat ilmaisseet tällaisia näkemyksiä aiemminkin (esim. Näkökulmia nuorten pelaamiseen 2014).

Nuorten pelaamisessa on monia ulottuvuuksia, jotka jäävät herkästi sivuosaan, mikäli keskustelua ja kasvatusajattelua hallitsevat mitattavien haittojen ja hyötyjen näkökulmat. Esimerkiksi peliharrastuksen merkitys nuorelle, unelmat pelien parissa työskentelystä, pelaaminen vastapainona muun elämän kuormittavuudelle ja nuoret pelien ja pelisisältöjen tuottajina ovat pitkään olleet pelikeskustelun aiheina lähinnä kuriositeetteja. Samoin vähäisemmälle huomiolle ovat jääneet nuorten pelaamisen tarkastelu kulttuurin kuluttamisena ja nuorten omat kriittiset näkemykset pelikulttuuria kohtaan.

Nuorten pelaaminen aiheuttaa paljon kohinaa puolesta ja vastaan, mutta nuoret itse päästetään harvoin ääneen. Vaikka mediakasvatuksen yhteydessä on jo vuosikausia tuotu esiin ajatus nuorista aktiivisina ja tietoisina mediankäyttäjinä, ajatus passiivisista median uhreista (ks. Hobbs 2011) elää yhä peleistä puhuttaessa voimakkaana. Pelko siitä, että pelit koukuttavat nuoren tai tekevät tästä väkivaltaisemman, esiintyy edelleen valitettavan usein, vaikka tutkimustulokset kertovat erilaisten riskien muodostavan hyvin pienen osan pelaamisen kokonaiskuvasta. On tarpeen käydä keskustelua siitä, kenen etua haittanäkökulman korostaminen palvelee: kuinka paljon taustalla on aitoa huolta ja kuinka paljon kyse on sukupolvien välisestä vallankäytöstä (ks. Bax 2016; Brus 2018).

Mikäli haitat todella ovat niin satunnaisia kuin tulokset antavat ymmärtää, liiallinen huoli haitoista voi kääntyä itseään vastaan ja lisätä tarpeettomasti jännitteitä kotona (esim. Shin & Huh 2011; Brus 2018). Rajoittamista on totuttu pitämään ensisijaisena ratkaisuna pelihaittojen ehkäisyyn. Tuloksissani pelaamisen rajoittaminen toisen ihmisen toimesta ei kuitenkaan ollut yhteydessä vähäisempiin pelihaittoihin. Onkin tärkeää pohtia, millä tavalla pelaamista rajoitetaan ja miksi. Pelaajan oma riittävästä yöunesta huolehtiminen vaikuttaa tulosten perusteella yhdeltä keinolta vähentää pelaamisen negatiivisia vaikutuksia henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Pelaajat toivat myös esiin monipuolisen elämän merkityksen. Kun vapaa-ajalla oli muutakin tekemistä, pelaamiselle katsottiin jäävän sopivasti aikaa, ilman tarvetta rajoittaa pelaamista erityisesti. Vanhemman tuki ja kasvatusvalinnat, jotka tukevat monipuolista elämää ja riittävän yönunen saamista, voivat olla yksi keino ehkäistä pelihaittoja.

Haittojen ehkäisyllä on sijansa pelikasvatuksessa, eivätkä osallisuuden tukeminen ja haittojen ehkäisy ole toisilleen ristiriitaiset tavoitteet: jos nuori voi huonosti pelaamisen vuoksi, ei voida puhua myönteisestä osallisuudesta pelikulttuurissa. Pelisivistäväällä pelikasvatuksella pyritään siihen, että nuoret pelaajat oppivat tarkastelemaan paitsi pelikulttuuria, myös omaa pelaamistaan kokonaisvaltaisesti ja kriittisesti. Tähän sisältyy myös hyvinvointinäkökulman huomiointi.

Nuoren mahdollinen huoli omasta pelaamisestaan on aina huomioitava. Pelaajien omat kommentit sekä toisessa että kolmannessa osatutkimuksessa kertovat, että pelaamiseen liittyvät haitat eivät ole pelaajille vieras aihe tai tabu.



Nuorilla on omat käsityksensä pelaamiseen liittyvistä riskeistä ja niiden ehkäisystä, ja heidän taitojaan ehkäistä pelihaittoja (ks. Klimmt 2009) voidaan pyrkiä vahvistamaan pelikasvatuksen keinoin. Samaan aikaan on tiedostettava, että nuorten itsereflektioidoissa ja kotoa saatavassa tuessa on suuria eroja, eikä voida olettaa, että jokainen pelaava nuori osaa tai haluaa tarkastella pelaamistaan kriittisesti suhteessa hyvinvointiinsa. Tällaisen osaamisen ja kiinnostuksen vahvistaminen soveltuisi hyvin osaksi kouluissa toteutettavaa pelikasvatusta.

Pelaamisen riskit ovat yleinen aihe pelaamista käsittelevässä julkisessa keskustelussa, ja on aiheellista pohtia, miten tämä vaikuttaa sekä vanhempien että nuorten käsityksiin pelaamisesta. Haittojen ehkäisy ja ongelmiin puuttuminen on pidettävä erillään kohuista ja paniikeista. Vuosien huolipuhe on jättänyt jälkensä, ja tehdessäni itse pelihaittatyötä ensimmäinen askel nuorten pelaajien kanssa keskusteltaessa oli yleensä näiden vakuuttaminen siitä, että haittojen ehkäisy ei tarkoita pelaamisen demonisointia tai kieltämistä. Sama keskustelu on täytynyt toisinaan käydä myös pelien parissa työskentelevien ammattilaisten kanssa, ja ongelma on huomioitu sosiaalialan ammattilaisille laadituissa pelaamisen käsittelyn ohjeissa (Nuutinen, Kämppi & Silvennoinen 2015). Nuoret nostivat kolmannessa osatutkimuksessani pelaamiseen liittyvät negatiiviset stereotypiat esiin myös itse, ja toisaalta ilmaisivat melko konservatiivisiakin näkemyksiä pelaamisen riskeihin liittyen.

Ensisijaisesti haittoihin ja rajoittamiseen keskittyvä pelikasvatus ei vaikuta perustellulta sellaistenkaan nuorten kohdalla, joille pelaaminen aiheuttaa ongelmia tai joiden ongelmakokonaisuudessa pelaaminen on mukana, ellei toive rajoittamisesta tule nuorelta itseltään. Lähestymistapa voi johtaa pelaamisen käsittelyyn irrallisena tekijänä, joka toimii yksinkertaisena selittäjänä mahdollisesti paljon monimutkaisemmalle kokonaisuudelle ja jättää pahimmillaan vakavampia taustatekijöitä varjoonsa (Bax 2016; Brus 2018). On tärkeä huomio, että tuloksissani eniten pelaamisen haittoja raportoivat nuoret, jotka pelasivat pahaa oloaan helpottaakseen. On perusteltua olettaa, että kaikissa näissä tilanteissa haittojen juurisyy ei ole pelaamisessa, vaan runsas pelaaminen nivoutuu osaksi laajempaa pahoinvoinnin kokonaisuutta, mahdollisesti koska pelaamisella yritetään lievittää pahaa oloa (esim. Kardefelt-Winther 2014; Snodgrass ym. 2014). Mikäli haittoja aiheuttavan pelaamisen taustalla on muita vakavia ongelmia, tarvitaan esimerkiksi terveydenhuollon, koulutoimen tai sosiaalitoimen ammattilaisten apua. Masennuksen, koulukiusaamisen tai yksinäisyyden kaltaiset ongelmat eivät ole ratkaistavissa vain kodin pelikasvatuksellisin keinoin.

Tilanteessa, jossa nuoren pelaaminen on ongelmallista tai muuta elämää haittaavaa, kasvattajan parempi tietoisuus sekä pelaamisesta ilmiönä että omasta itsestä pelikasvattajana voi helpottaa ongelmien tunnistamista ja käsittelyä, auttaa ohjaamaan pelaamista hyvinvointia tukevaan suuntaan, vähentää pelaamisesta aiheutuvia jännitteitä kotona ja hakemaan tarvittaessa nuorelle apua. Yksi

käytännön esimerkki on tuloksissani pelihaittojen yhteydessä esiintyvä eskapistinen pelaamismotiivi. Tilanteessa, jossa runsas pelaaminen tarjoaa helpotusta jonkin muun elämänalan ongelmaan, esimerkiksi pelkkä peliajan rajoittaminen ei välttämättä paranna nuoren hyvinvointia lainkaan, vaan saattaa jopa heikentää sitä.

Se, että haitat eivät ole kasvatuksen keskiössä, ei tarkoita niiden ohittamista tai väheksymistä. Riippumatta siitä, onko pelaaminen ongelmien juurisyy, se voi silti aiheuttaa haittoja tai hankaloittaa ongelmien selvittämistä. Nuori, jolla pelaamiseen liittyy ongelmia, tarvitsee apua ja tukea, jossa tunnustetaan pelaamisen rooli hänen elämässään (ks. Nuutinen, Kämppi & Silvennoinen 2015). Pelaaminen ei ole irrallaan nuoren muusta elämästä, vaan osa tämän arkista olemista ja tekemistä. Pelaamiseen voi siksi olla syytä kiinnittää erityistä huomiota elämäntilanteissa, joihin liittyy tavallista enemmän stressiä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi erilaiset koulutuksen nivelvaiheet, kotoa muuttaminen tai parisuhteen päättymisen (ks. Rinne 2016).

Vaikka täysin haitaton pelaaminen onkin ihanne, käytännössä realistisempi tavoite voisi olla tilanne, jossa mahdolliset haitat ovat vähäisiä, satunnaisia ja pelaajan hallinnassa, pelaaja itse on tyytyväinen tekemiinsä valintoihinsa, kokee pelaamisen hyvinvointinsa kannalta myönteiseksi asiaksi ja mahdollisia haittoja voidaan käsitellä yhdessä vanhempien kanssa ilman konfliktia. Mikäli pelaamisen haitat ovat vähäisiä ja satunnaisia ja mikäli tiukka rajoittaminen aiheuttaa säännöllisesti konflikteja kasvattajan ja kasvatettavan välille, pelikasvatuksella ei tarvitse pyrkiä tilanteeseen, jossa peliharrastus on pelaajalle täysin haitaton. Jatkuva riitely pelaamisesta vaikeuttaa aiheesta keskustelemista, aiheuttaa stressiä niin nuorelle kuin vanhemmallekin ja pahimmillaan heikentää dramaattisesti vanhemman ja nuoren keskinäistä suhdetta (ks. Bax 2016; Brus 2018).

Vaikka tilanne kotona vaatisikin tiukkaa puuttumista pelaamiseen, Värri (2004, 22) muistuttaa, että kasvatuksessa päämäärien ja menetelmien on kohdattava: tarkoitus ei saa pyhittää keinoja. Tästä äärimmäisiä esimerkkejä ovat Baxin (2016) kuvaama tilanne, jossa isän ja pojan riitely pelaamisesta eskaloituu isän väkivallaksi ja Brusin (2018) kuvaama konflikti vanhempien ja nuoren välillä, joka päättyy nuoren karkaamiseen kotoa useiksi päiviksi. Tällaisissa tilanteissa Värri (2004, 29) määrittelemät kasvatuksen ehdot eivät toteudu, vaan kasvatusta perustuu pakkokeinoilla vahvistettuun vanhempien saneluun.

Lopuksi totean, että tulosten perusteella monet nuoret eivät todennäköisesti tarvitse erityistä pelikasvatusta. On aiheellista pohtia pelikasvatuksen tarvetta, mikäli nuori pelaa melko vähän tai jos pelit eivät ole tärkeä osa hänen tai hänen ystäväpiirinsä elämää. Tällöin vanhempien kasvatustyölle voi olla paljon enemmän tarvetta jollain muulla nuoren elämänalalla. Näin todennäköisesti monissa perheissä tehdäänkin, mutta aihe on silti tärkeää mainita.

### ***Nuorten pelaamisen käsittely – miten tästä eteenpäin?***

Jos historiasta ja nykyhetkestä voi ennustaa, nuorten digitaalinen pelaaminen tulee jatkossakin olemaan tarkastelun ja pohdinnan alla niin kodeissa, tutkimuksessa kuin julkisessa keskustelussa. Siinä missä edellä esittämäni teesit käsittelevät pääasiassa kodin pelikasvatusta, esitän alla väitöstyöni lopuksi näkemyksiä nuorten pelaamisen käsittelystä laajemmin: tutkimuksessa, yhteiskunnan instituutioissa ja julkisessa keskustelussa.

Nuorten pelaamisen käsittely on monesti yllättävänkin yksinkertaistavaa. Havaintojeni mukaan pelaamista on yleistä tarkastella muusta elämästä irrallisena tekijänä ja yksinkertaisena muuttujana, jota säätelemällä voidaan nähdä muutoksia elämän muilla osa-alueilla, tyypillisesti sillä oletuksella, että pelaamisen vähentäminen lisää fyysistä tai henkistä hyvinvointia ja esimerkiksi parantaa koulumenestystä. Puheenvuorot, joissa pelaamattomia, stressaantuneita tai yksinäisiä nuoria rohkaistaisiin pelaamaan, ovat hyvin harvinaisia, vaikka esimerkiksi nuorisotyössä tällaisista kokeiluista on saatu lupaavia tuloksia (Marjeta 2014).

Nuorten pelaamista käsitellään välillä tarpeettoman dramaattiseen sävyyn. Tutkimukseni tulokset auttavat asettamaan ilmiön sopivampaan suuruusluokkaan. Vaikka pelaaminen voikin yksilön tasolla olla suuri tekijä, tulosteni pienten efektikokojen perusteella pelaamisen vaikutus esimerkiksi ikäluokan tasolla on todennäköisesti vähäinen perinteisempiin hyvinvoinnin ennustajiin kuten sosioekonomiseen asemaan, mielenterveyteen tai perhetilanteeseen (Paananen ym. 2012; Sutela ym. 2016) verrattuna. Runsaasta medianäkyvyydestään huolimatta niin sanottu ruutu-aika vaikuttaa olevan melko maltillinen tekijä nuorten hyvinvoinnissa (esim. Orben & Przybylski 2019).

Samalla on todettava, että erilaisia pelihaittoja esiintyi kaikissa pelaajaryhmissä iästä ja pelaamisen määrästä riippumatta. Tutkimukseni tulosten perusteella voi todeta, että pelaaminen aiheuttaa osalle pelaajista haittoja joko satunnaisesti tai toistuvasti. Samalla tutkimus kertoo jotain ilmiön laajuudesta. Suuri enemmistö pelaajista joko ei kärsi haitoista, ei tunnista tai tunnusta niitä, ei koe mahdollisia haittoja pelaamisen aiheuttamiksi tai ei pidä kokemiaan haittoja maininnan arvoisina. Kaikki neljä ovat uskottavia kokonaistuloksen selittäjiä.

Haittojen esiintymisestä huolimatta tulosteni perusteella vaikuttaa epätodennäköiseltä, että Suomessa olisi laajamittaista nuorten ongelmallista pelaamista (ks. 3.3). Tulkintaa tukevat aiemmat tutkimustulokset (Männikkö 2017; Karhulahti & Koskimaa 2019; Männikkö ym. 2019b) suomalaisista pelaajista, sekä tutkimukset muualta läntisestä Euroopasta (esim. Rehbein ym. 2010; Mentzoni ym. 2011; Vadlin ym. 2015). Koska tutkimuksessani ei kuitenkaan tarkasteltu varsinaista ongelmallista pelaamista, tarvitaan laajempia tutkimuksia satunnaisotannalla ja suurilla, edustavilla otoksilla ilmiön laajuuden kartoittamiseksi.

Edellisellä toteamuksella en pyri vähättelemään pelaamiseen liittyviä haittoja ja ongelmia, vaan kiinnittämään huomiota siihen, että nuorten pelihaittoja käsitellään usein kokoaan suurempana ongelmana. On kiistatonta, että joillekin yksilöille – sekä pelaajille että näiden läheisille – aiheutuu pelaamisesta erilaista haittaa. Tämä ei kuitenkaan vaikuta kertovan laajemmasta, esimerkiksi ikäluokkatason, ilmiöstä. Kokonaisuus on varmasti tässäkin aiheessa monimutkainen. Pelaamiseen on koko ilmiön ajan liittynyt runsaasti erilaisia uhkakuvia (Pasanen 2017), mikä voi mahdollisesti lisätä kasvattajien ja yhteiskunnan huolta pelaamiseen liittyen. Etenkin 2010-luvulla lisääntynyt huoli ja keskustelu erilaisten digitaalisten palveluiden lisääntymisestä lasten ja nuorten elämässä (esim. Blum-Ross & Livingstone 2018) kasvattaa todennäköisesti myös pelaamiseen liittyvää huolta. Toisaalta riippumatta ilmiön tämänhetkisestä laajuudesta, haittojen ja ongelmallisuuden esiintyminen kertoo siitä, että huomiota on kiinnitettävä myös niiden ehkäisyyn ja hoitoon (ks. King ym. 2018).

Keskustelun nuorten pelaamisesta on korkea aika siirtyä pintaa syvemmälle, pohtimaan sitä, millä tavoin pelaaminen nivoutuu paitsi nuorten, myös näiden vanhempien elämään. Pelaamiseen vaikuttavat myös monet muut tekijät kuin itse pelit ja niiden viehätys: kun monet nuoret esimerkiksi kertovat pelaavansa rentoutuakseen, lievittääkseen stressiä, tai helpottaakseen pahaa oloa, on tärkeää pohtia, mikä tätä stressiä ja pahoinvointia aiheuttaa. Pelaaminen ei saa muodostua yksinkertaiseksi selittäjäksi monimutkaisille kokonaisuuksille, eikä keskustelua pelaamisesta pidä päästää typistymään hyötyjen ja haittojen listaamiseen. Samalla on käytävä laajempaa keskustelua siitä, millaista nuoruus ja vanhemmuus ovat nopeasti digitalisoituvassa yhteiskunnassa, jossa nuorten kasvuympäristö poikkeaa huomattavasti näiden vanhempien nuoruudesta.

Tarkastelua kaipaava myös pelaamisen ja sen käsittelyn sijoittuminen yhteiskunnan instituutioihin. Pelien ja pelaamisen tuntemuksen voi katsoa perustellusti kuuluvan niin perusopetuksen kuin lukionkin opetussuunnitelmassa mainittuun monilukutaitoon, ja sivistysihanne on koululaitoksen ytimessä (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014; Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015). Varsinainen pelikasvatus jäänee käytännössä kouluissa kuitenkin melko vähäiseksi, etenkin kun pelit nähdään opetussuunnitelmissa ensisijaisesti työkaluina eikä tarkastelun kohteena (Aurava 2018). Nuorisotyössä pelikasvatustyötä tehdään monipuolisesti (Lauha 2014), mutta sekä järjestäminen että osallistuminen ovat riippuvaisia yksilöiden innostuksesta ja toiminta osallistujille vapaaehtoista.

Aiheen pohdinnassa Värin muistutus koulun ja nuorisotyön erilaisista kasvatustavoitteista on tärkeä. Vaikka opetussuunnitelmissa toki käsitellään lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista kehitystä, koulun kasvatukselliset päämäärät määrittyvät tiedollisesta ja funktionaalisesta perspektiivistä. Nuorisotyössä lähtökohtana ovat ensisijaisesti nuorten omat tarpeet ja pyrkimykset, ja toiminnalle on ominaista suoritusvaatimusten puuttuminen ja informaalius (Värri

2004, 151–152). Tämä sekä selittää pelikasvatuksen painottumista nuorisotyöhön koulun sijaan että kannustaa siihen.

Kuvailemani pelivistyksellinen, dialoginen pelikasvatus vaikuttaa toistaiseksi asettuneen instituutioiden tasolla luontevammin nuorisotyöhön kuin kouluun. Edellä mainittu vapaaehtoisuus aiheuttaa kuitenkin oman haasteensa, sillä nuorisotyön ja siten nuorisotyössä toteutettavan pelikasvatuksen piiriin päätyy vain osa nuorista. Vaikuttaa kuitenkin siltä, että nuorisotyö voi varsin luontevasti toteuttaa ja tukea pelikasvatusta. Tätä tukevat havainnot nuorisotyön pelitoiminnasta (esim. Lauha 2014; Tuominen 2016).

Pelikasvatukselle tulisi olla sijansa myös koulussa, ja useat pelilukutaidon määritelmät onkin suunnattu juuri koulutuksen tarpeisiin. Squiren (2005), Buckinghamin ja Burnin (2007) ja Apperleyn ja Beavisin (2013) pelilukutaitomääritelmissä olisi runsaasti ammennettavaa niin peruskouluun kuin toisen asteen opetukseen. Samoin tämänkin tutkimuksen tulokset osoittavat, että digitaalisen pelaamisen kysymykset olisivat relevantteja myös osana esimerkiksi terveystiedon opetusta. Parhaimmillaan koulu voisi olla hyvin tärkeä pelikasvatustoimija. Tämä vaatisi kuitenkin vähemmän välineellistä lähestymistä peleihin ja pelaamiseen.

Koulu, nuorisotyö ja koti eivät ole pelikasvatuksen osalta irrallisia toisistaan, vaan nivoutuvat ihanteellisessa tilanteessa yhteen, kukin omien vahvuusalueittensa mukaan. Sekä koululla että nuorisotyöllä on mahdollisuus edesauttaa sekä nuorten että näiden vanhempien pelisivistyksen kehittymistä. Instituutiot voivat toisaalta antaa pelaamiselle legitimitettä ja vähentää vanhempien huolta, ja tarjota toisaalta vanhemmille sellaista tietoa, jota nämä eivät välttämättä saisi suoraan lapsiltaan. Samoin koulun ja nuorisotyön piirissä voidaan toteuttaa sellaista pelikasvatustoimintaa, esimerkiksi pelitapahtumia, johon vanhemmilla ei ole mahdollisuutta. Digitaalisen ja fyysisen vuorovaikutuksen rajojen häilyessä myös kodin ja yhteiskunnallisten toimijoiden yhteistyön tarpeellisuus korostuu, kun nuorten toiminta ei rajaudu selvästi kodin, koulun tai nuorisotyön piiriin.

### ***Mitä tulokset merkitsevät nuorten pelaamisen tutkimukselle?***

Suuri osa nuorten pelaamisen tutkimuksesta keskittyy erilaisiin pelaamiseen liittyviin haittoihin. Vaikka haittatutkimukselle on tarvetta, pidän ongelmallisena sitä, että ainoastaan haittoihin keskittyvää tutkimusta on suhteettoman paljon verrattuna ilmiötä muuten kuvaavaan tutkimukseen. Sekä omani että monet muut tutkimukset (esim. Kutner ym. 2008; Lenhart ym. 2015; Nielsen 2015; Bax 2016; Brus 2018) osoittavat paitsi sen, että nuorten pelaamiseen liittyy paljon merkittävää tutkittavaa, myös sen, että pelaamiseen liittyviä haittoja voidaan tarkastella näiden rinnalla.

Kasvatusratkaisuja on käsitelty tutkimuksessa nimenomaan haittojen ja etenkin ongelmallisen pelaamisen ehkäisijöinä. Kyseessä on suppea ja

ongelmallinen näkemys, jossa pelaaminen nähdään nuorten elämässä ensisijaisesti riskinä. Tällöin on mahdollista, että ihanteellisena pelaamisena nähdään sellainen pelaaminen, joka aiheuttaa mahdollisimman vähän ennalta määriteltyjä mahdollisia haittoja. Tällaisessa näkemyksessä kuitenkin hukkuu pelaamisen merkitys itse pelaajalle, ja peliharrastuksen rooli tämän elämässä. Mikäli pelaaja on onnistuneen pelisuorituksen jälkeen väsynyt ja päänsärkyinen, mutta onnellinen ja itseensä tyytyväinen, pelkkiin haittoihin keskittyvä tutkimus ei anna realistista kokonaiskuvaa pelaamisen vaikutuksista pelaajan koettuun hyvinvointiin.

Ei ole yhdentekevää, miten nuorten pelaaminen nähdään ja kuinka sitä käsitellään kasvatuksessa ja tutkimuksessa. Benzaravin ym. (2015) tutkimus on kuvaava esimerkki pelihaittatutkimuksen ongelmista: tutkimuksessa pelaamista käsitellään ensin ongelmallisen pelaamisen ja pelaamisen rajoittamisen näkökulmista, minkä jälkeen muistutetaan pelaamisen mahdollisista myönteisistä oppimisvaikutuksista. Tämän jälkeen tutkijat antavat tulosten perusteella neuvoja siitä, minkälainen kasvatusta on tehokkainta haittojen ehkäisyssä. Tutkimus ohittaa näin pelaajien näkökulman ja pelaamisen merkityksen pelaajille, vaikka molemmat ovat kriittisen tärkeitä osia ilmiöstä. Kyseessä ei ole ainoastaan yhden tutkimuksen ongelma, vaan tutkimuksessa melko yleinen tapa tarkastella pelihaittoja.

Sekä tutkijat että ongelmapelaajiksi määritellyt pelaajat ovat aiheellisesti kritisoineet pelaajan näkökulman ohittavaa lähestymistä (Nielsen 2015; Bax 2016), ja etenkin kasvatuksen viitekehyksessä kritiikkiin on syytä kiinnittää erityistä huomiota. Vaikka tutkimuksessa pelihaittoja voidaan tarkastella irrallaan vastaajan muusta elämästä, kasvatuksessa tämä ei ole mahdollista. Myös nuoret pelaajat itse ovat toivoneet pelaamisen ja sen merkitysten monipuolisempaa käsittelyä kasvatuksessa sekä aiemmin (Näkökulmia nuorten pelaamiseen 2014) että tässä tutkimuksessa. Pelkkä tieto haittojen esiintyvyydestä tai pelaamisen käsittely ainoastaan haittojen kautta ilman laajempaa kontekstia ei anna riittävää pohjaa pelisivistyksellistä osaamista, osallisuutta ja hyvinvointia tukevalle pelikasvatukselle, mikä tulee huomioida myös tutkimuksessa.

Tutkimukseni kertoo laadullisen ja monimenetelmäisen tutkimuksen tarpeellisuudesta nuorten pelaamista tutkittaessa (ks. myös Kuuluvainen & Mustonen 2017; Männikkö 2017). Nuorten omat kertomukset ja kuvaukset pelaamisesta, pelihaitoista ja pelikasvatuksesta antoivat tässä tutkimuksessa ilmiöstä sellaista yksityiskohtaista tietoa, jonka tavoittaminen asteikollisilla monivalintakysymyksillä olisi käytännössä mahdotonta. Tällaista tietoa olivat esimerkiksi nuorten yksityiskohtaiset kuvaukset pelihaittojen laadusta, pelaamisen sijoittumisesta perheiden päivittäiseen elämään ja pelaamisen merkityksistä osana nuorten elämää.

Efektikokojen huomiointi on merkittävä osa nuorten pelaamisen ja pelihaittojen eettisesti kestävästä tutkimuksesta (ks. Orben & Przybylski 2019). Mikäli

osatutkimuksissa 1 ja 2 olisi käsitelty ainoastaan tilastollista merkitsevyyttä, pelaaminen olisi todennäköisesti näyttäytynyt huomattavasti dramaattisempana ilmiönä. Efektikokojen tarkastelu kuitenkin paljastaa, että monissa kysymyksissä pelaaminen selitti ainoastaan muutamia prosentteja ryhmien välisistä eroista. On tutkimuseettisesti arveluttavaa, mikäli esimerkiksi haittatutkimuksessa tuodaan esille vain erojen olemassaolo, mutta ei niiden suuruutta. Se myös heikentää tuntuvasti tutkimuksen informaatioarvoa.

Nuorilla esiintyi erilaisia motiiveja pelaamiselle, ja aikaisemman tutkimuksen mukaisesti nämä paitsi selittivät nuorten pelitottumuksia ja pelaamiskäyttäytymistä, myös olivat yhteydessä koettujen haittojen yleisyyteen ja toistuvuuteen. Tämä viittaa siihen, että pelaamismotiivien tarkastelu on tarkoituksenmukainen ja tarpeellinen tulokulma nuorten pelaamisen tarkasteluun. Vastaukset kuvasivat motiivien ja pelaamisen tapojen moninaisuutta ja vaihtelua (ks. Kallio, Mäyrä & Kaipainen 2009), mikä on jatkossakin aiheellista huomioida tutkimuksessa. Tässä tutkimuksessa hyödyntämäni itsemääräämisteoria on osoittautunut sekä tässä että aiemmissa tutkimuksissa soveltuvan pääosin hyvin pelaamismotiivien tarkasteluun, joskaan se ei vaikuta tavoittavan kaikkia pelaamismotiivien ulottuvuuksia (Ferguson & Olson 2013; Merikivi, Tuunainen & Nguyen 2017; Vahlo & Hamari 2019).

Kotimainen tutkimus pelaajien ja näiden kotien käytännöistä on toistaiseksi hyvin vähäistä sekä määrällisen että laadullisen tutkimuksen osalta. Meillä on hyvin niukasti tutkimustietoa siitä, miten Suomessa pelikasvatetaan: miten pelaamisesta keskustellaan kodeissa, minkälaisia sääntöjä ja kasvatusoppeja siihen sovelletaan ja minkälaisessa roolissa pelaaminen on perheissä, joissa kasvatetaan aktiivisesti pelaavaa nuorta. Emme myöskään juurikaan tiedä, miten suomalaiset vanhemmat suhtautuvat pelaamiseen tai miten näiden oma pelituntemus ja -sivistys vaikuttavat pelikasvatusvalintoihin. Tämän väitöstyön kolmas osatutkimus raapaisee aiheen pintaa, mutta ainoastaan nuorten pelaajien näkökulmasta.

Saman kolmannen osatutkimuksen perusteella on ilmeistä, että pelaajien oma näkökulma pelaamisen arkeen on tärkeää saada mukaan aiempaa kattavammin. Tiedämme edelleen melko vähän siitä, miten suomalaiset nuoret suhtautuvat omaan pelaamiseensa ja miten he sovittavat yhteen pelaamista ja muuta elämää. Vaikka kysymykset ovat tärkeitä nuorten hyvinvoinnin kannalta, vielä merkittävämpää on, että nuorten oma ääni kuuluu heitä koskevassa tutkimuksessa ja keskustelussa. Tämä koskee myös pelihaittatutkimusta, jossa lisää tutkimusta, sekä määrällistä että laadullista, tulisi kohdistaa pelihaittojen aiheuttajiin, niitä selittäviin ja niiltä suojaaviin tekijöihin. Esimerkiksi riittävästä unensaannista huolehtiminen oli tutkimuksessani yhteydessä vähäisempiin nukkumisen häiriöihin, mikä viittaa siihen, että pelaajien omat keinot haittojen ehkäisyyn tulisi ottaa aiempaa läheisemmän tarkastelun kohteeksi.

Kuten olen edellä todennut, tutkimuksessani nuorten pelaaminen näyttäytyy suureksi osaksi poikien pelaamisena. Tämä ei suinkaan ole ilmiön koko kuva. Digitaalisen pelaamisen kulttuureissa sukupuolen tiedetään olevan merkittävä tekijä (Taylor, Jenson & Castell 2009; Shaw 2011; Salter & Blodgett 2012; Ruotsalainen & Friman 2018; Lopez-Fernandez, Williams & Kuss 2019), minkä vuoksi tarvitaan myös sukupuolierityistä nuorten pelaamisen tutkimusta. Aiemman tutkimuksen perusteella vaikuttaa siltä, että eri sukupuolten kokemukset esimerkiksi toimijuudesta pelikulttuureissa ovat hyvin erilaisia. Siksi on perusteltua olettaa, että myös kokemukset pelihaitoista ja pelikasvatuksesta voivat olla erilaisia eri sukupuolten välillä.

Nuorten ja näiden vanhempien laajamittaiset haastattelut koskien sitä, mitä pelaaminen heille merkitsee, olisivat ensiarvoisen tärkeitä: toimiiko pelaaminen rentouttavana tekemisenä, ja missä olosuhteissa? Millä tavalla ja mitä tarpeita pelaaminen tyydyttää, ja miksi juuri pelaaminen on valikoitunut nuoren harrastukseksi? Minkälaisia toiveita ja pelkoja pelaamiseen liitetään? Juuri tällainen tieto olisi kriittisen merkittävää pelikasvatusta ja sen lisätutkimusta suunniteltaessa. Mitä tarkempaa ja tuoreempaa tietoa meillä on esimerkiksi siitä, miten pelaaminen asettuu perheiden päivittäiseen elämään, miten nuoret pelaavat, mitä nuoret ja vanhemmat kokevat sekä peliharrastuksessa että pelikasvatuksessa tärkeäksi ja miten nuoret itse toivoisivat itseään pelikasvatettavan, sitä parempia neuvoja kasvattajille voidaan tarjota käytännön pelikasvatukseen.

Laajentamalla nuorten pelaamisen ja pelikasvatuksen tarkastelua eri tieteenalojen suuntaan toivon aiheen käsittelyn nousevan yhä monipuolisemman tarkastelun kohteeksi. Esittelemäni pelisivistysajattelu kytkeytyy sekä mediakasvatuksen että kulttuurisen pelitutkimuksen kiinnostuksenkohteisiin, peleihin ja pelaamiseen osana jokapäiväistä elämää, yhteiskuntaa ja kasvatusta. Pelihaittojen käsittely yhdessä nuorten omien kokemusten kanssa auttaa kontekstualisoimaan pelaamiseen liittyviä haittoja esimerkiksi terveystieteellisessä ja lääketieteellisessä tutkimuksessa. Ennen kaikkea toivon nuorten pelaamisen ja pelikasvatuksen monipuolisen käsittelyn lisäävän eri tutkimusalojen välistä vuoropuhelua. Olen tässä työssä tuonut esiin pelaamiskeskustelun jännitteisyyden sekä kodeissa että yhteiskunnan ja tutkimuksen tasoilla. Toivon tutkimukseni osaltaan informoivan tätä keskustelua, purkavan sen jännitteitä sekä kodeissa että laajemmin ja edistävän siten työni käsittelemää pelisivistystä.



## Lähteet

- Aaltonen, O. 2016. Pelaaminen vie fyysisen kunnon ja tekee pojista alisuorittajia. Mielipidekirjoitus Helsingin Sanomissa 23.12.2016.  
<http://www.hs.fi/mielipide/art-2000005017828.html> [viitattu 10.12.2019]
- Aarsand, P. A. & Aronsson, K. 2009. Gaming and territorial negotiations in family life. *Childhood* 16 (4), 497–517.  
 DOI: 10.1177/0907568209343879
- Aarseth, E. 2001. Computer game studies, year one. *Game Studies* 1 (1).
- Aarseth, E., Bean, A. M., Boonen, H., Colder Carras, M., Coulson, M., Das, D., Deleuze, J., Dunkels, E., Edman, J., Ferguson, C. J., Haagsma, M. C., Bergmark, K. H., Hussain, Z., Jansz, J., Kardefelt-Winther, D., Kutner, L., Markey, P., Nielsen, R. K. L., Prause, N., Przybylski, A., Quandt, T., Schimmenti, A., Starcevic, V., Stutman, G., Van Looy, J. & Van Rooij, A. J. 2017. Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal. *Journal of Behavioral Addictions* 6 (3), 267–270. DOI: 10.1556/2006.5.2016.088
- Adachi, P. J. C. & Willoughby, T. 2011. The effect of video game competition and violence on aggressive behavior: Which characteristic has the greatest influence? *Psychology of Violence* 1 (4), 259–274.  
 DOI: 10.1037/a0024908
- Alha, K., Koskinen, E., Paavilainen, J. & Hamari, J. 2019. Why do people play location-based augmented reality games: A study on Pokémon GO. *Computers in Human Behavior* 93, 114–122.
- Alharthi, S. A., Alsaedi, O., Touns, Z. O., Tanenbaum, J. & Hammer, J. 2018. Playing to wait: A taxonomy of idle games. *Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. Paper 621.  
 DOI: 10.1145/3173574.3174195
- Alin, E. 2018. Non-toxic. Selvitys kilpailullisia tietokone- ja konsolipelejä pelaavien nuorten kokemuksista vihapuheesta ja häirinnästä. Helsinki: Helsingin kaupunki. <https://www.hel.fi/static/nk/Julkaisut/non-toxic.pdf> [viitattu 1.6.2019]
- Anderson, C. A., Gentile, D. A. & Buckley, K. E. 2008. Kuvista teoiksi: Väkivaltapelien vaikutukset lapsiin ja nuoriin. Suom. P. Pakkala. Helsinki: Like. Alkuperäinen julkaisu 2007.

- Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., Rothstein, H. R. & Saleem, M. 2010. Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in eastern and western countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin* 136 (2), 151–173. DOI: 10.1037/a0018251
- Apperley, T. & Beavis, C. 2013. A Model for Critical Games Literacy. *E-Learning and Digital Media* 10 (1). DOI: 10.2304/elea.2013.10.1.1
- Araujo, T., Wonneberger, A., Neijens, P. & de Vreese, C. 2017. How much time do you spend online? Understanding and improving the accuracy of self-reported measures of internet use. *Communication Methods and Measures* 11 (3), 173–190. DOI: 10.1080/19312458.2017.1317337
- Arnett, J. J. 2007. Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives* 1 (2), 68–73. DOI: 10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x
- Arnett, J. J. 1999. Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist* 54 (5), 317–326.
- Arnolds-Granlund, S.-B. 2010. Conceptual considerations in media education. Teoksessa Kotilainen, S. & Arnolds-Granlund, S.-B. (toim.) *Media literary education: Nordic perspectives*. Nordicom, Göteborgs universitet, 41–56.
- Arnolds-Granlund, S.-B. 2007. Är du medieläskunnig, medieläsfärdig eller rent av mediekompetent? – behov av mediepedagogisk begreppsanalys. Teoksessa Kynäslahti, H., Kupiainen, R. & Lehtonen, M. (toim.) *Näkökulmia mediakasvatukseen*. Mediakasvatusseuran julkaisuja 1/2007. Helsinki: Mediakasvatusseura, 37–50.
- Arora, T., Broglia, E., Thomas, G. N. & Taheri, S. 2014. Associations between specific technologies and adolescent sleep quantity, sleep quality, and parasomnias. *Sleep Medicine* 15 (2), 240–247. DOI: 10.1016/j.sleep.2013.08.799
- Aurava, R. 2018. Peli ja leikki kansallisessa opetussuunnitelmassa. Teoksessa Koskimaa, R., Arjoranta, J., Friman, U., Mäyrä, F., Sotamaa, O. & Suominen, J. (toim.) *Pelitutkimuksen vuosikirja 2018*. Pelitutkimuksen seura.
- Barrett, P. 2007. Structural equation modelling: Adjudging model fit. *Personality and Individual Differences* 42 (5), 815–824. DOI:10.1016/j.paid.2006.09.018
- Bartel, K. A., Gradisar, M. & Williamson, P. 2015. Protective and risk factors for adolescent sleep: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews* 21, 72–85. DOI: 10.1016/j.smr.2014.08.002
- Bartle, R. 1996. Hearts, clubs, diamonds, spades: Players who suit muds. <http://mud.co.uk/richard/hcds.htm> [viitattu 30.1.2019]

- Baumrind, D. 1991. The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence* 11 (1), 56–95.  
DOI:10.1177/0272431691111004
- Bax, T. 2016. “Internet Gaming Disorder” in China: Biomedical sickness or sociological badness? *Games and Culture* 11 (3), 233–255.  
DOI: 10.1177/1555412014568188
- Bender, P. K., Plante, C. & Gentile, D. A. 2018. The effects of violent media content on aggression. *Current Opinion in Psychology* 9, 104–108.  
DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.04.003
- Benrazavi, R., Teimouri, M. & Griffiths, M. D. 2015. Utility of parental mediation model on youth’s problematic online gaming. *International Journal of Mental Health and Addiction* 13 (6), 712–727.  
DOI: 10.1007/s11469-015-9561-2.
- Biddle, S. J. H., Marshall, S. J., Gorely, T. & Cameron, N. 2009. Temporal and environmental patterns of sedentary and active behaviors during adolescents’ leisure time. *International Journal of Behavioral Medicine* 16, 278–286. DOI: 10.1007/s12529-008-9028-y
- Billieux, J., King, D. L., Higuchi, S., Achab, S., Bowden-Jones, H., Hao, W., Long, J., Lee, H. K., Potenza, M. N., Saunders, J. B. & Poznyak, V. 2017. Functional impairment matters in the screening and diagnosis of gaming disorder. Commentary on: Scholars’ open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal (Aarseth et al.). *Journal of Behavioral Addictions* 6 (3), 285–289.  
DOI: 10.1556/2006.6.2017.036
- Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P. & Heeren, A. 2015. Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions* 4 (3), 119–123.  
DOI: 10.1556/2006.4.2015.009
- Blinka, L. & Mikuška, J. 2014. The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* 8 (2), article 1.  
DOI: 10.5817/CP2014-2-6
- Bluemink, J. 2011. Virtually face to face: Enriching collaborative learning through multiplayer games. *Acta Universitatis Ouluensis E* 116. University of Oulu.
- Blum-Ross, A. & Livingstone, S. 2018. The trouble with “screen time” rules. Teoksessa Mascheroni, G., Ponte, C. & Jorge, A. (toim.) *Digital Parenting. The Challenges for Families in the Digital Age*. Göteborg: Nordicom, 179–187.
- Bourdieu, P. 1986. The forms of capital. Teoksessa Richardson, J. (toim.) *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education*. New York: Greenwood, 46–58.

- Braun, V. & Clarke, V. 2006. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3 (2), 77–101.  
DOI: 10.1191/1478088706qp0630a
- Brener, N. D., Billy, J. O. G. & Grady, W. R. 2003. Assessment of factors affecting the validity of self-reported health-risk behavior among adolescents: Evidence from the scientific literature. *Journal of Adolescent Health* 33 (6), 436–457. DOI: 10.1016/S1054-139X(03)00052-1
- van den Brink, W. 2017. ICD-11 Gaming Disorder: Needed and just in time or dangerous and much too early? Commentary on: Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal (Aarseth et al.). *Journal of Behavioral Addictions* 6 (3), 290–292. DOI: 10.1556/2006.6.2017.040
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A. & Frøyland, L. R. 2014. Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Journal of Behavioral Addictions* 3 (1), 27–32. DOI: 10.1556/JBA.3.2014.002
- Brus, A. 2018. Generagency and problem gaming as stigma. Teoksessa Thorhauge, A. M., Gregersen, A. & Enevold, J. (toim.) *What's the problem in problem gaming? Nordic Research Perspectives*. Göteborg: Nordicom, 51–63.
- Buckingham, D. & Burn, A. 2007. Game literacy in theory and practice. *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia* 16(3), 323–349.
- Bushman, B. J., Rothstein, H. R., & Anderson, C. A. 2010. Much ado about something: Violent video game effects and a school of red herring: Reply to Ferguson and Kilburn (2010). *Psychological Bulletin*, 136 (2), 182–187. DOI: 10.1037/a0018718
- Cairns, P., Cox, A. L., Day, M., Martin, H. & Perryman, T. 2013. Who but not where: The effect of social play on immersion in digital games. *International Journal of Human-Computer Studies* 71, 1069–1077.  
DOI: 10.1016/j.ijhcs.2013.08.015
- Carskadon, M. A. 2011. Sleep in adolescents: The perfect storm. *Pediatric Clinics of North America* 58 (3), 637–647.
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J.-P., Saunders, T. J., Katzmarzyk, P. T., Okely, A. D., Connor Gorber, S., Kho, M. E., Sampson, M., Lee, H. & Tremblay, M. S. 2016. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* 41 (6), 240–265. DOI: 10.1139/apnm-2015-0630
- Castillo, R., Salguero, J. M., Fernández-Berrocal, P. & Balluerka, N. 2013. Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of Adolescence* 36 (5), 883–892.  
DOI: 10.1016/j.adolescence.2013.07.001

- Chai, S. L., Chen, V. H.-H. & Khoo, A. 2011. Social relationships of gamers and their parents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 1237–1241. DOI:10.1016/j.sbspro.2011.10.239
- Chen, F., Curran, P. J., Bollen, K. A., Kirby, J. & Paxton, P. 2008. An empirical evaluation of the use of fixed cutoff points in RMSEA test statistic in structural equation models. *Sociological methods & research* 36 (4), 462–494. DOI: 10.1177/0049124108314720
- Chesney, T., Coyne, I., Logan, B. & Madden, N. 2009. Griefing in virtual worlds: Causes, casualties and coping strategies. *Information Systems Journal* 19 (6), 525–548. DOI: 10.1111/j.1365-2575.2009.00330.x
- Chess, S. & Paul, C. A. 2018. The end of casual: Long live casual. *Games and Culture* 14 (2), 107–118. DOI: 10.1177/1555412018786652
- Choi, Y., Kim, Y. S., Kim, S. Y. & Park, I. K. 2013. Is Asian American parenting controlling and harsh? Empirical testing of relationships between Korean American and Western parenting measures. *Asian American Journal of Psychology* 4 (1), 19–29. DOI: 10.1037/a0031220
- Choo, H., Sim, T., Liau, A. K. F., Gentile, D. A. & Khoo, A. 2015. Parental influences on pathological symptoms of video-gaming among children and adolescents: A prospective study. *Journal of Child and Family Studies* 24 (5), 1429–1441. DOI: 10.1007/s10826-014-9949-9
- Chuang, T.-Y. & Tsai, C.-M. 2015. Forecast the scarcity of game generation: Digital game literacy. Teoksessa Lin, T.-B., Chen, V. & Chai, C. (toim.) *New Media and Learning in the 21st Century. A Socio-Cultural Perspective*. Singapore: Springer, 109–128.
- Cohen, J. 1992. A power primer. *Psychological Bulletin* 112 (1), 155–159. DOI: 10.1037/0033-2909.112.1.155
- Cole, H. & Griffiths, M. D. 2007. Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *CyberPsychology & Behavior* 10 (4), 575–583. DOI: 10.1089/cpb.2007.9988
- Collins, W. A. & Steinberg, L. 2008. Adolescent development in interpersonal context. Teoksessa Damon, W. & Lerner, R. M. (toim.) *Child and Adolescent Development. An Advanced Course*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Condry, J. & Keith, D. 1983. Educational and recreational uses of computer technology. *Youth & Society* 15 (1), 87–112. DOI: 10.1177/0044118x83015001006
- Consalvo, M. 2007. *Cheating. Gaining advantage in videogames*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Consalvo, M. 2005. Rule sets, cheating, and magic circles: Studying games and ethics. *International Review of Information Ethics* 4 (2), 7–12.

- Coulson, M. & Ferguson, C. J. 2016. The influence of digital games on aggression and violent crime. Teoksessa Kowert, R. & Quandt, T. (toim.) *The Video Game Debate: Unravelling the Physical, Social, and Psychological Effects of Digital Games*. New York: Routledge, 54–73.
- Creed, P. A. & Reynolds, J. 2001. Economic deprivation, experiential deprivation and social loneliness in unemployed and employed youth. *Journal of Community & Applied Social Psychology* 11, 167–178.  
DOI: 10.1002/casp.612
- Creswell, J. W. 2014. *Research design. Qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. Fourth edition. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Crowley, S. J., Acebo, C. & Carskadon, M. A. 2007. Sleep, circadian rhythms, and delayed phase in adolescence. *Sleep Medicine* 8 (6), 602–612.  
DOI: 10.1016/j.sleep.2006.12.002
- Curtis, A. C. 2015. Defining adolescence. *Journal of Adolescent and Family Health* 7 (2).
- D'Anastasio, C. 2017. How to trash talk. Kirjoitus Kotaku-verkkojulkaisussa 15.5.2017. <https://kotaku.com/a-practical-guide-to-video-game-trash-talk-1795235044> [viitattu 19.1.2019]
- Davis, C. G., Thake, J. & Vilhena, N. 2010. Social desirability biases in self-reported alcohol consumption and harms. *Addictive Behaviors* 35 (4), 302–311. DOI: 10.1016/j.addbeh.2009.11.001
- Debeauvais, T., Nardi, B., Schiano, D. J., Ducheneaut, N., & Yee, N. 2011. If you build it they might stay: Retention mechanisms in World of Warcraft. *Proceedings of the 6th International Conference on Foundations of Digital Games*. ACM, 180–187.
- Desai, R. A., Krishnan-Sarin, S., Cavallo, D. & Potenza, M. N. 2010. Video-gaming among high school students: Health correlates, gender differences, and problematic gaming. *Pediatrics* 126 (6), e1414–e1424.  
DOI: 10.1542/peds.2009-2706
- Deterding, S. 2017. The pyrrhic victory of game studies: Assessing the past, present, and future of interdisciplinary game research. *Games and Culture* 12 (6), 521–543. DOI: 10.1177/1555412016665067
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A. & Bögels, S. M. 2010. The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews* 14, 179–189. DOI: 10.1016/j.smrv.2009.10.004
- DNA:n koululaistutkimus 2018. Lapset ja pelaaminen. 2018.  
<https://www.sttinfo.fi/data/attachments/00809/614884fd-co40-4d13-ac16-211075dd264e.pdf> [viitattu 1.6.2019]

- Donahue, E. G., Rip, B. & Vallerand, R. J. 2009. When winning is everything: on passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise* 10 (5), 526–534. DOI: 10.1016/j.psychsport.2009.02.002
- Ducheneaut, N., Moore, R. J. & Nickell, E. 2007. Virtual “third places”: A case study of sociability in massively multiplayer games. *Computer Supported Cooperative Work* 16 (1–2), 129–166. DOI: 10.1007/s10606-007-9041-8
- Ducheneaut, N., Yee, N., Nickell, E. & Moore, R. J. 2006. “Alone together?” Exploring the social dynamics of massively multiplayer online games. *Proceedings of ACM CHI 2006 Conference on Human Factors in Computing Systems* 2006, 407–416.
- Ducheneaut, N., Wen, M.-H., Yee, N. & Wadley, G. 2009. Body and mind: A study of avatar personalization in three virtual worlds. *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, Boston, MA, USA, 1151–1160.
- Dunning, D., Heath, C. & Suls, J. M. 2004. Flawed self-assessment. Implications for health, education, and the workplace. *Psychological Science in the Public Interest* 5 (3), 69–106. DOI: 10.1111/j.1529-1006.2004.00018.x
- Dunstan, D. W., Howard, B., Healy, G. N. & Owen, N. 2012. Too much sitting – A health hazard. *Diabetes Research and Clinical Practice* 97 (3), 368–376. DOI: 10.1016/j.diabres.2012.05.020
- Eklund, L. & Bergmark, K. H. 2013. Parental mediation of digital gaming and internet use. *FDG 2013: The 8th International Conference on the Foundations of Digital Games*, Chania, Crete, 63–70.
- Elson, M. & Ferguson, C. J. 2014. Twenty-five years of research on violence in digital games and aggression. Empirical evidence, perspectives, and a debate gone astray. *European Psychologist* 19 (1), 33–46. DOI: 10.1027/1016-9040/a000147
- Fard, A. S., Doost, H. T. N., Mazaheri, M. A. & Talebi, H. 2013. Personality and family components of computer – video game dependency. *International Journal of Management and Humanity Sciences* 2 (7), 619–624.
- Faulkner, G., Irving, H., Adlaf, E. M. & Turner, N. 2015. Subtypes of adolescent video gamers: A latent class analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction* 13 (1), 1–18. DOI: 10.1007/s11469-014-9501-6
- Ferguson, C. J. 2017. Everything in moderation: Moderate use of screens unassociated with child behavior problems. *Psychiatric Quarterly*, 1–9. DOI: 10.1007/s11126-016-9486-3
- Ferguson, C. J. 2015. Do Angry Birds make for angry children? A meta-analysis of video game influences on children’s and adolescents’ aggression, mental health, prosocial behavior, and academic performance. *Perspectives on Psychological Science* 10 (5), 646–666. DOI: 10.1177/1745691615592234

- Ferguson, C. J. & Kilburn, J. 2010. Much ado about nothing: The misestimation and overinterpretation of violent video game effects in Eastern and Western nations: comment on Anderson et al. (2010). *Psychological Bulletin* 136 (2), 174–178. DOI: 10.1037/a0018566
- Ferguson, C. J., Coulson, M. & Barnett, J. 2011. A meta-analysis of pathological gaming prevalence and comorbidity with mental health, academic and social problems. *Journal of Psychiatric Research* 45, 1573–1578. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2011.09.005
- Ferguson, C. J. & Olson, C. K. 2013. Friends, fun, frustration and fantasy: Child motivations for video game play. *Motivation and Emotion* 37 (1), 154–164. DOI: 10.1007/s11031-012-9284-7
- Festl, R., Scharnow, M. & Quandt, T. 2013. Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction* 108 (3), 592–599. DOI:10.1111/add.12016
- Field, A. 2013. *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. 4. painos. London: SAGE Publications.
- Foster, J. W. 2013. Oldenburg's great good places online: Assessing the potential for social network sites to serve as third places. Dissertation. Texas Tech University.
- Fox, J., Gilbert, M. & Tang, W. Y. 2018. Player experiences in a massively multiplayer online game: A diary study of performance, motivation, and social interaction. *New Media & Society* 20 (11), 4056–4073. DOI: 10.1177/1461444818767102
- Gabbiadini, A. & Riva, P. 2018. The lone gamer: Social exclusion predicts violent video game preferences and fuels aggressive inclinations in adolescent players. *Aggressive Behavior* 44 (2), 113–124. DOI: 10.1002/ab.21735
- Gee, J. P. 2005. Learning by Design: Good video games as learning machines. *E-Learning and Digital Media* 2 (1), 5–16. DOI: 10.2304/elea.2005.2.1.5
- Gee, J. P. 2003. *What video games have to teach us about learning and literacy*. New York: Palgrave Macmillan.
- Genette, G. & Maclean, M. 1991. Introduction to the paratext. *New Literary History* 22 (2), 261–272. DOI: 10.2307/469037
- Gentile, D. 2009. Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science* 20 (5), 594–602. DOI: 10.1111/j.1467-9280.2009.02340.x
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. & Khoo, A. 2011. Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics* 127 (2), 319–329. DOI: 10.1542/peds.2010-1353
- Granic, I., Lobel, A. & Engels, R. 2014. The benefits of playing video games. *American Psychologist* 69 (1), 66–78. DOI: 10.1037/a0034857



- Gray, K. L. 2012a. Deviant bodies, stigmatized identities, and racist acts: Examining the experiences of African-American gamers in Xbox Live. *New Review of Hypermedia and Multimedia* 18 (4), 261–276. DOI: 10.1080/13614568.2012.746740
- Gray, K. L. 2012b. Intersecting oppressions and online communities: Examining the experiences of women of color in Xbox Live. *Information, Communication & Society* 15 (3), 411–428. DOI: 10.1080/1369118X.2011.642401
- Gray, K. M. & Squeglia, L. M. 2018. Research review: What have we learned about adolescent substance use? *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 59 (6), 618–627. DOI: 10.1111/jcpp.12783
- Gregersen, A. 2018. Games between family, homework, and friends. Teoksessa Thorhauge, A. M., Gregersen, A. & Enevold, J. (toim.) *What's the problem in problem gaming? Nordic Research Perspectives*. Göteborg: Nordicom, 35–49.
- Greitemeyer, T. 2018. The spreading impact of playing violent video games on aggression. *Computers in Human Behavior* 80, 216–219. DOI: 10.1016/j.chb.2017.11.022
- Greitemeyer, T. & Mügge, D. O. 2014. Video games do affect social outcomes: A meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play. *Psychology Bulletin* 40 (5), 578–589. DOI: 10.1177/0146167213520459
- Griffiths, M. D. 2016. Gaming addiction and internet gaming disorder. Teoksessa Kowert, R. & Quandt, T. (toim.) *The Video Game Debate: Unravelling the Physical, Social, and Psychological Effects of Digital Games*. New York: Routledge, 74–93.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Lopez-Fernandez, O. & Pontes, H. M. 2017. Problematic gaming exists and is an example of disordered gaming. *Journal of Behavioral Addictions* 6 (3), 296–301. DOI: 10.1556/2006.6.2017.037
- Grönqvist, L. 2015. Lapsen peliriippuvuus hävettää vanhempia. Kolumni HS Ilta-julkaisussa 17.3.2015. <http://www.hs.fi/ilta/17032015/a1305938463061> [viitattu 6.3.2019]
- Haagsma, M. C. 2012. Understanding problematic game behavior: Prevalence and the role of social cognitive determinants. Dissertation. University of Twente. DOI: 10.3990/1.9789036534390
- Hagström, D. & Kaldo, V. 2014. Escapism among players of MMORPGs – conceptual clarification, its relation to mental health factors, and development of a new measure. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 17 (1), 19–25. DOI: 10.1089/cyber.2012.0222

- Hakala, P. 2012. Tietokoneen sekä muun informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö ja nuorten tuki- ja liikuntaelinoireet. *Acta Universitatis Tamperensis* 1692. Tampereen yliopisto.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) 2019. Oikeus liikkuu. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:2.
- Hale, L. & Guan, S. 2015. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep medicine reviews* 21, 50–58. DOI: 10.1016/j.smr.2014.07.007
- Hamari, J. & Keronen, L. 2017. Why do people play games? A meta-analysis. *International Journal of Information Management* 37, 125–141. DOI: 10.1016/j.ijinfomgt.2017.01.006
- Harviainen, J. T., Meriläinen, M. & Tossavainen, T. (toim.) 2013. Pelikasvattajan käsikirja. Helsinki: Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskus.
- Havighurst, R. J. 1982. Developmental tasks and education. New York: Longman.
- Hawkey, L. C. & Cacioppo, J. T. 2010. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine* 40: 218–227. DOI: 10.1007/s12160-010-9210-8
- Hellström, C., Nilsson, K. W., Leppert, J. & Åslund, C. 2015. Effects of adolescent online gaming time and motives on depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms. *Uppsala Journal of Medical Sciences* 120 (4), 263–275. DOI: 10.3109/03009734.2015.1049724
- Henson, R. K. & Roberts, J. K. 2006. Use of exploratory factor analysis in published research. Common errors and some comment on improved practice. *Educational and Psychological Measurement* 66 (3), 393–416. DOI: 10.1177/0013164405282485
- Hilgard, J., Engelhardt, C. R. & Rouders, J. N. 2017. Overstated evidence for short-term effects of violent games on affect and behavior: A reanalysis of Anderson et al. (2010). *Psychological Bulletin* 143 (7), 757–774.
- Hirsjärvi, S. 1981. Aspects of consciousness in child rearing. Jyväskylä: University of Jyväskylä. Jyväskylä studies in education, psychology, and social research.
- Hobbs, R. 2011. The state of media literacy: A response to Potter. *Journal of Broadcasting & Electronic Media* 55 (3), 419–430. DOI: 10.1080/08838151.2011.597594
- Holstein, B. E., Pedersen, T. P., Bendtsen, P., Madsen, K. R., Meilstrup, C. R., Nielsen, L. & Rasmussen, M. 2014. Perceived problems with computer gaming and internet use among adolescents: measurement tool for non-clinical survey studies. *BMC Public Health* 14:361. DOI: 10.1186/1471-2458-14-361

- Hopia, H., Siitonen, M. & Raitio, K. 2018. Mental health service users' and professionals' relationship with games and gaming. *DIGITAL HEALTH* 4. DOI: 10.1177/2055207618779718
- Hu, L. & Bentler, P. M. 1999. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling* 6 (1), 1–55. DOI: 10.1080/10705519909540118
- Huttunen, T. 2014. Johdatus digitaaliseen pelikulttuuriin nuorisotyössä. Teoksessa Lauha, H. (toim.) *Nuorisotyö pelaa*. Helsinki: Verke – Verkkonuorisotyön valtakunnallinen kehittämiskeskus, 11–15.
- Huttunen, T. 2013. Hiljaiset pojat: Haastattelututkimus ongelmapelaajista osana sosiaali- ja terveysalan sekä nuorisotyön ammattilaisten asiakaskuntaa. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.
- Hämäläinen, P. 2007. Novel applications of real-time audiovisual signal processing technology for art and sports education and entertainment. *Publications in Telecommunications Software and Multimedia*. Helsinki University of Technology.
- ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. 2018. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en> [viitattu 1.6.2019]
- Ip, B., Jacobs, G. & Watkins, A. 2008. Gaming frequency and academic performance. *Australasian Journal of Educational Technology* 24 (4), 355–373.
- Jansz, J. 2015. Playing out identities and emotions. Teoksessa Frissen, V., Lammes, S., de Lange, M., de Mul, J. & Raessens, J. (toim.) *Playful Identities: The Ludification of Digital Media Cultures*. Amsterdam: Amsterdam University Press, 267–280.
- Jansz, J. & Martens, L. 2005. Gaming at a LAN event: The social context of playing video games. *New Media & Society* 7 (3), 333–355.
- Jansz, J. & Tanis, M. 2007. Appeal of playing online first person shooter games. *CyberPsychology & Behavior* 10 (1), 133–136. DOI: 10.1089/cpb.2006.9981
- Jennett, C., Cox, A. L., Cairns, P., Dhoparee, S., Epps, A., Tijs, T. & Walton, A. 2008. Measuring and defining the experience of immersion in games. *International Journal of Human-Computer Studies* 66 (9), 641–661. DOI: 10.1016/j.ijhcs.2008.04.004
- Jiow, H. J., Lim, S. S. & Lin, J. 2016. Level up! Refreshing parental mediation theory for our digital media landscape. *Communication Theory*. DOI: 10.1111/comt.12109
- Johnson, R. B., Onwuegbuzie, A. J. & Turner, L. A. 2007. Toward a definition of mixed methods research. *Journal of Mixed Methods Research* 1 (2), 112–133. DOI: 10.1177/1558689806298224

- Jokelainen, H. & Maunula, I. 2000. Vanhemmat ja varhaisnuorten tietokonepelaaminen tietoyhteiskunnassa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Jonsson, F. & Verhagen, H. 2011. Senses working overtime: On sensuous experiences and public computer game play. Proceedings of the 8th International Conference on Advances in Computer Entertainment Technology, 2011. DOI: 10.1145/2071423.2071493
- Jordan, N. 2014. World of Warcraft: A family therapist's journey into scapegoated culture. The Qualitative Report 19 (31), 1–19.
- Juang, L. P., Qin, D. B. & Park, I. J. K. 2013. Deconstructing the myth of the “tiger mother”: An introduction to the special issue on tiger parenting, Asian-heritage families, and child/adolescent well-being. Asian American Journal of Psychology 4 (1), 1–6. DOI: 10.1037/a0032136
- Juvonen, T. 2015. Sosiaalisesti kontrolloitu, hauraasti autonominen. Nuorten toimijuuden rakentuminen etsivässä työssä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 116.
- Kaartinen, E. 2017. Good Game Squad – kilpapelaaamista nuorille. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Kaczmarek, L. D. & Drążkowski, D. 2014. MMORPG escapism predicts decreased well-being: Examination of gaming time, game realism beliefs, and online social support for offline problems. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking 17 (5), 298–302. DOI: 10.1089/cyber.2013.0595
- Kahn, A. S., Ratan, R. & Williams, D. 2014. Why we distort in self-report: Predictors of self-report errors in video game play. Journal of Computer-Mediated Communication 19, 1010–1023. DOI: 10.1111/jcc4.12056
- Kallio, K. P. 2009. Katsaus monitieteiseen pelitutkimukseen: Suhteellinen määrällinen, strukturoitu laadullinen ja muutamia muita kompromissiratkaisuja. Teoksessa Suominen ym. (toim.) Pelitutkimuksen vuosikirja 2009. Tampereen yliopisto, 106–113.
- Kallio, K. P., Mäyrä, F. & Kaipainen, K. 2009. Pelikulttuurin monet kasvot: Digitaalisen pelaamisen arkiset käytännöt Suomessa. Teoksessa Suominen ym. (toim.) Pelitutkimuksen vuosikirja 2009. Tampereen yliopisto, 1–15.
- Kardefelt-Winther, D. 2017. How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review. Innocenti Discussion Paper 2017-02. <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technology-wellbeing.pdf> [viitattu 15.10.2018]

- Kardefelt-Winther, D. 2014. Problematizing excessive online gaming and its psychological predictors. *Computers in Human Behavior* 31, 118–122. DOI: 10.1016/j.chb.2013.10.017
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczynski, Khazaal, Y. & Billieux, J. 2017. How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction* 112 (10), 1709–1715. DOI: 10.1111/add.13763
- Karhulahti, V.-M. & Koskimaa, R. 2019. On the prevalence of addicted or problematic gaming in Finland. *Addictive Behaviors Reports*. DOI: 10.1016/j.abrep.2019.100225
- Kari, J. T., Pehkonen, J., Hutri-Kähkönen, N., Raitakari, O. T. & Tammelin, T. H. 2017. Longitudinal associations between physical activity and educational outcomes. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 49 (11), 2158–2166. DOI: 10.1249/MSS.0000000000001351
- Karjalainen, S. 2014. Paikalla, muttei läsnä: Läheisten kokemuksia ongelmallisesta monen pelaajan verkkoroolipelien pelaamisesta. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto.
- Karlsen, F. 2018. Life phase and meaningful play. Teoksessa Thorhauge, A. M., Gregersen, A. & Enevold, J. (toim.) *What's the problem in problem gaming? Nordic Research Perspectives*. Göteborg: Nordicom, 83–90.
- Karvinen, J. & Mäyrä, F. 2009. Pelaajabarometri 2009 -Pelaaminen Suomessa. Tampereen yliopisto. Interaktiivisen median tutkimuksia 3. <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-7868-0> [viitattu 1.6.2019]
- Karvinen, J. & Mäyrä, F. 2011. Pelaajabarometri 2011: Pelaamisen muutos. Tampereen yliopisto. TRIM Research Reports 6. <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8567-1> [viitattu 1.6.2019]
- Kazakova, S., Cauberghe, V., Pandelaere, M. & De Pelsmacker, P. 2014. Players' expertise and competition with others shape the satisfaction of competence needs, gaming gratifications, and contingent self-esteem in a gaming context. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 17 (1), 26–32. DOI: 10.1089/cyber.2012.0413
- Kelly, D. M., Pomerantz, S. & Currie, D. 2005. Skater girlhood and emphasized femininity: 'You can't land an ollie properly in heels'. *Gender and Education* 17 (3), 229–248. DOI: 10.1080/09540250500145163
- Kenney, S., Jones, R. N. & Barnett, N. P. 2015. Gender differences in the effect of depressive symptoms on prospective alcohol expectancies, coping motives, and alcohol outcomes in the first year of college. *Journal of Youth and Adolescence* 44 (10), 1884–1897. DOI: 10.1007/s10964-015-0311-3

- Kestilä, L., Kauppinen, T. M. & Karvonen, S. 2016. Lapsuuden elinolojen yhteys arjenhallintaan nuorilla aikuisilla. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.) Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisu 93. [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri\\_2015\\_ISSUU.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf) [viitattu 6.3.2019]
- Kiili, K. 2005. On educational game design: Building blocks of flow experience. Publication; Vol.571. Tampere University of Technology.
- Kim, E., Yim, H. W., Jeong, H., Jo, S.-J., Lee, H. K., Son, H. J. & Han, H. 2018. The association between aggression and risk of Internet gaming disorder in Korean adolescents: the mediation effect of father-adolescent communication style. *Epidemiology and Health* 40: e2018039. DOI: 10.4178/epih.e2018039
- King, D., Delfabbro, P. H., Doh, Y. Y., Wu, A. M. S., Kuss, D. J., Pallesen, S., Mentzoni, R., Carragher, N. & Sakuma, H. 2018. Policy and prevention approaches for disordered and hazardous gaming and internet use: An international perspective. *Prevention Science* 19 (2), 233–249. DOI: 10.1007/s11121-017-0813-1
- King, D., Delfabbro, P. & Griffiths, M. 2010. The convergence of gambling and digital media: Implications for gambling in young people. *Journal of Gambling Studies* 26, 175–187. DOI: 10.1007/s10899-009-9153-9
- King, D. L., Delfabbro, P. H. & Griffiths, M. D. 2011. The role of structural characteristics in problematic video game play: An empirical study. *International Journal of Mental Health and Addiction* 9, 320–333. DOI: 10.1007/s11469-010-9289-y
- King, D. L., Haagsma, M. C., Delfabbro, P. H., Gradisar, M. & Griffiths, M. D. 2013. Toward a consensus definition of pathological video-gaming: A systematic review of psychometric assessment tools. *Clinical Psychology Review* 33, 331–342. DOI: 10.1016/j.cpr.2013.01.002
- Kinnunen, J., Lilja, P. & Mäyrä, F. 2018. Pelaajabarometri 2018: Monimuotoistuva mobiilipelaaminen. TRIM Research Reports 28. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0870-4> [viitattu 1.6.2019]
- Kinnunen, J., Rautio, E., Alha, K. & Paavilainen, J. 2012. Gambling in social networks: Gaming experiences of Finnish online gamblers. *Proceedings of DiGRA Nordic 2012 Conference: Local and Global – Games in Culture and Society*. <http://www.digra.org/wp-content/uploads/digital-library/12168.53205.pdf> [viitattu 6.3.2019]
- Király, O. & Demetrovics, Z. 2017. Inclusion of Gaming Disorder in ICD has more advantages than disadvantages. Commentary on: Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal (Aarseth et al.). *Journal of Behavioral Addictions* 6 (3), 280–284. DOI: 10.1556/2006.6.2017.046

- Király, O., Urbán, R., Griffiths, M. D., Ágoston, C., Nagygyörgy, K., Kökönyei, G. & Demetrovics, Z. 2015. The mediating effect of gaming motivation between psychiatric symptoms and problematic online gaming: An online survey. *Journal of Medical Internet Research* 17 (4), e88. DOI: 10.2196/jmir.3515
- Kivelä, P. & Mehtälä, M. 2013. "Kyllä minä tiedän, mitä haittaa pelaaminen voi aiheuttaa" – ja muita alkuopettajien käsityksiä lasten elektronisesta pelaamisesta. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto.
- Klimmt, C. 2009. Key dimensions of contemporary video game literacy: Towards a normative model of the competent digital gamer. *Eludamos* 3 (1), 23–31.
- Knifsend, C. A. & Juvonen, J. 2013. The role of social identity complexity in inter-group attitudes among young adolescents. *Social Development* 22 (3), 623–640. DOI: 10.1111/j.1467-9507.2012.00672.x
- Koezuka, N., Koo, M., Allison, K. R., Adlaf, E. M., Dwyer, J. J. M., Faulkner, G. & Goodman, J. 2006. The relationship between sedentary activities and physical inactivity among adolescents: Results from the Canadian community health survey. *Journal of Adolescent Health* 39 (4), 515–522. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2006.02.005
- Kojo, M. 2011. Verkkopelit – sosiaalista vai epäsosiaalista? Teoksessa Merikivi, J., Timonen, P. & Tuuttila, L. (toim.) *Sähköä ilmassa: Näkökulmia verkkoperustaiseen nuorisotyöhön*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 111, 40–41.
- Kokko, H. 2010. Sivistyksen varhaista käsitehistoriaa. *Kasvatus & Aika* 4 (4), 7–23.
- Kolo, J. 2002. Elektronisten pelien pelaaminen lasten ja nuorten keskuudessa – poikkeavatko aktiivipelaajat ja ei-pelaavat toisistaan? Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Korhonen, T. 2018. Pelaamiseen koukuttuneet opiskelijat uusi ilmiö kouluissa – jotkut jopa haluavat keskeyttää opintonsa voidakseen pelata. Artikkelin Yle Uutiset -sivustolla 7.3.2018. <https://yle.fi/uutiset/3-10102452> [viitattu 1.6.2019]
- Koskinen, A., Kangas, M. & Krokfors, L. 2014. Oppimispelien tutkimus pedagogisesta näkökulmasta. Teoksessa Krokfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. (toim.) *Oppiminen pelissä*. Tampere: Vastapaino.
- Kosunen, K. & Laakso, M. 2014. Kutsunta- ja varusmiespalvelusikäisten miesten kokemuksia digitaalisesta pelaamisesta. *Opinnäytetyö*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kotilainen, S. 2011. Lasten mediabarometri 2010: 0-8-vuotiaiden lasten mediankäyttö Suomessa. Helsinki: Mediakasvatusseura. Mediakasvatusseuran julkaisuja 1/2011.

- Kouluterveyskysely. 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.  
[www.thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset](http://www.thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset) [viitattu 25.5.2019]
- Kowert, R., Domahidi, E. & Quandt, T. 2014. The relationship between online video game involvement and gaming-related friendships among emotionally sensitive individuals. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 17 (7), 447–453. DOI: 10.1089/cyber.2013.0656
- Kupiainen, R. 2017. Lukutaidon jälkeen? Teoksessa Korhonen, V., Annala, J. & Kulju, P. (toim.) Kehittämisen palat, yhteisöjen salat. Näkökulmia koulutukseen ja kasvatukseen. Tampere: Tampere University Press, 205–218.
- Kupiainen, R., Sintonen, S. & Suoranta, J. 2007. Suomalaisen mediakasvatuksen vuosikymmenet. Teoksessa Kupiainen, R., Kynäslahti, H. & Lehtonen, M. (toim.) Näkökulmia mediakasvatukseen. Helsinki: Mediakasvatusseura. Mediakasvatusseuran julkaisuja 1/2007.
- Kupiainen, S., Ahtiainen, R., Hienonen, N., Kortesoja, L. & Hotulainen, R. 2018. Tyttöjen ja poikien väliset erot kansainvälisen ja kansallisen arviointitutkimuksen valossa. Teoksessa Pöysä, S. & Kupiainen, S. (toim.) Tytöt ja pojat koulussa. Miten selittää poikien heikko suoriutuminen peruskoulussa? Valtioneuvoston kanslia. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 36/2018, 89–109.
- Kuronen, E. & Koskimaa, R. 2011. Pelaajabarometri 2010. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino. [http://www.pelisaatio.fi/wp-content/uploads/2012/12/pelaajabarometri\\_2010.pdf](http://www.pelisaatio.fi/wp-content/uploads/2012/12/pelaajabarometri_2010.pdf) [viitattu 6.3.2019]
- Kuss, D. J. & Griffiths, M. D. 2012. Online gaming addiction in children and adolescents: a review of empirical research. *Journal of Behavioral Addictions* 1 (1), 3–22. DOI: 10.1556/JBA.1.2012.1.1
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. & Pontes, H. M. 2016. Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. *Journal of Behavioral Addictions*, 1–7. DOI: 10.1556/2006.5.2016.062
- Kutner, L. A., Olson, C. K., Warner, D. E. & Hertzog, S. M. 2008. Parents' and sons' perspectives on video game play: A qualitative study. *Journal of Adolescent Research* 23 (1), 76–96. DOI: 10.1177/0743558407310721
- Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. 2017. Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Helsinki: Sosiaalipedagogiikan säätiö.
- Kwak, H. & Blackburn, J. 2014. Linguistic analysis of toxic behavior in an online video game. Teoksessa Aiello, L. M. & McFarland, D. (toim.) *Social Informatics. Lecture Notes in Computer Science* 8852. Springer International Publishing, 209–217. DOI: 10.1007/978-3-319-15168-7\_26



- Kühn, S., Kugler, D. T., Schmalen, K., Weichenberger, M., Witt, C. & Gallinat, J. 2018. Does playing violent video games cause aggression? A longitudinal intervention study. *Molecular Psychiatry*. DOI: 10.1038/s41380-018-0031-7
- Kümpel, A. S. & Haas, A. 2016. Framing gaming: The effects of media frames on perceptions of game(r)s. *Games and Culture* 11 (7-8), 720–744. DOI: 10.1177/1555412015578264
- Kytömäki, J. 1999. Täytyy kattoo, jos saa kattoo: Sosiaalipsykologisia näkökulmia varhaisnuorten televisiokokemuksiin. Sosiaalipsykologisia tutkimuksia 1. Helsingin yliopisto.
- Kähkönen, R. 2013. Pelaaminen ja fyysinen terveys. Teoksessa Harviainen, J. T., Meriläinen, M. & Tossavainen, T. (toim.) 2013. Pelikasvattajan käsikirja. Helsinki: Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskus, 110–114.
- Laaksamo, O.-M. 2014. Verkkoroolipelaaminen ja sosialisatio: World of Warcraft -pelit osakulttuurisena toimintana sosialisatian näkökulmasta. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto.
- Lakens, D. 2013. Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: A practical primer for t-tests and ANOVAs. *Frontlines in Psychology* 4: 863. DOI: 10.3389/fpsyg.2013.00863
- Landers, R. N. & Bauer, K. N. 2015. Quantitative methods and analyses for the study of players and their behaviour. Teoksessa Lankoski, P. & Björk, S. (toim.) *Game research methods: An Overview*. ETC Press, 151–174.
- Lauha, H. (toim.) 2014. Nuorisotyö pelaa. Helsinki: Verke – Verkkonuorisotyön valtakunnallinen kehittämiskeskus.
- Lee, C., Kim, H. & Hong, A. 2017. Ex-post evaluation of illegalizing juvenile online game after midnight: A case of shutdown policy in South Korea. *Telematics and Informatics* 34 (8), 1597–1606. DOI: 10.1016/j.tele.2017.07.006
- Lee, M. & Larson, R. 2000. The Korean ‘examination hell’: Long hours of studying, distress, and depression. *Journal of Youth and Adolescence* 29 (2), 249–271. DOI: 10.1023/A:1005160717081
- Lehtisalo, L. 2008. Kahdeksan ydinajatusta sivistyksestä. Teoksessa Nummela, P., Friman, M., Lampinen, O. & Volanen, M. V. (toim.) *Ammattikorkeakoulut ja sivistys*. Opetusministeriön julkaisuja 2008: 34, 17–24.
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. & Peter, J. 2011. Psychosocial causes and consequences of pathological gaming. *Computers in Human Behavior* 27, 144–152. DOI: 10.1016/j.chb.2010.07.015
- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. & Peter, J. 2009. Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology* 12 (1), 77–95. DOI: 10.1080/15213260802669458

- Lemmetyinen, S. & Ukkola, E. 2014. Minecraftin hyödyntäminen nuorisotyössä. Case 2. Vamos goes Minecraft. Teoksessa Lauha, H. (toim.) Nuorisotyö pelaa. Helsinki: Verke – Verkkonuorisotyön valtakunnallinen kehittämiskeskus, 44-48.
- Lenhart, A., Smith, A., Anderson, M., Duggan, M. & Perrin, A. 2015. Teens, technology & friendships. Pew Research Center.  
<http://www.pewinternet.org/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/> [viitattu 19.1.2019]
- Leonard, N. R., Gwadz, M. V., Ritchie, A., Linick, J. L., Cleland, C. M., Elliott, L. & Grethel, M. 2015. A multi-method exploratory study of stress, coping, and substance use among high school youth in private schools. *Frontiers in Psychology* 6. DOI: 10.3389/fpsyg.2015.01028
- Li, A., Lo, B. C. & Cheng, C. 2018. It is the family context that matters: Concurrent and predictive effects of aspects of parent-child interaction on video gaming-related problems. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 21 (6), 374–380. DOI: 10.1089/cyber.2017.0566
- Li, D., Liao, A. & Khoo, A. 2011. Examining the influence of actual-ideal self-discrepancies, depression, and escapism, on pathological gaming among massively multiplayer online adolescent gamers. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 14 (9), 535–539.  
DOI: 10.1089/cyber.2010.0463
- Liao, A. K., Neo, E. C., Gentile, D. A., Choo, H., Sim, T., Li, D. & Khoo, A. 2015. Impulsivity, self-regulation, and pathological video gaming among youth: Testing a mediation model. *Asia-Pacific Journal of Public Health* 27(2), 2188–2196. DOI: 10.1177/1010539511429369
- Lobel, A., Engels, R. C. M. E., Stone, L. L., Burk, W. J. & Granic, I. 2018. Video gaming and children's psychosocial wellbeing: A longitudinal study. *Journal of Youth and Adolescence* 46 (4), 884–897.  
DOI: 10.1007/s10964-017-0646-z
- Lopez-Fernandez, O., Williams, A. J. & Kuss, D. J. 2019. Measuring female gaming: gamer profile, predictors, prevalence, and characteristics from psychological and gender perspectives. *Frontiers in Psychology* 10. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.00898
- Luhatala, K., Silvennoinen, I. & Tenkanen, T. 2013. Nuoret pelissä: Tietoa kasvattajille lasten ja nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. 4. tarkistettu painos. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015.  
[https://www.oph.fi/download/172124\\_lukion\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2015.pdf](https://www.oph.fi/download/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf) [viitattu 16.10.2019]

- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkkki, S., Jokela, J., Laukkanen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013: Kouluterveyskyselyn tulokset. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-280-5> [viitattu 6.3.2019]
- van Maanen, J. 2011. *Tales of the field. On writing ethnography*. 2nd edition. Chicago & London: The Chicago University Press.
- Macey, J. & Hamari, J. 2018. Esports, skins and loot boxes: Participants, practices and problematic behaviour associated with emergent forms of gambling. *New Media and Society* OnlineFirst. DOI: 10.1177/1461444818786216
- Madill, L. 2011. *Scripting their stories: Parents' experiences with their adolescents and video games*. Dissertation. University of Victoria. [https://dspace.library.uvic.ca/bitstream/handle/1828/3253/Madill\\_Lemma\\_PhD\\_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.library.uvic.ca/bitstream/handle/1828/3253/Madill_Lemma_PhD_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 2.10.2019]
- Marjeta, A.-L. 2014. Poikien peliryhmä. Teoksessa Lauha, H. (toim.) 2014. *Nuorisotyö pelaa*. Helsinki: Verke – Verkkonuorisotyön valtakunnallinen kehittämiskeskus, 71–73.
- Markland, D. 2007. The golden rule is that there are no golden rules: A commentary on Paul Barrett's recommendations for reporting model fit in structural equation modelling. *Personality and Individual Differences* 42 (5), 851–858. DOI: 10.1016/j.paid.2006.09.023
- Marsh, H. W., Hau, K.-T. & Wen, Z. 2004. In search of golden rules: Comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) findings. *Structural Equation Modeling* 11 (3), 320–341. DOI: 10.1207/s15328007sem1103\_2
- Martins, N., Matthews, N. L. & Ratan, R. A. 2017. Playing by the rules: Parental mediation of video game play. *Journal of Family Issues* 38 (9), 1215–1238. DOI: 10.1177/0192513X15613822
- Mascheroni, G. 2014. Parenting the mobile internet in Italian households: Parents' and children's discourses. *Journal of Children and Media* 8 (4), 440–456. DOI: 10.1080/17482798.2013.830978
- Matilainen, R. 2017. *Production and consumption of recreational gambling in twentieth-century Finland*. University of Helsinki. Publications of the Faculty of Social Sciences 63 (2017).
- McBride, J. & Derevensky, J. 2016. Gambling and video game playing among youth. *Journal of Gambling Issues* 34, 156–178. DOI: 10.4309/jgi.2016.34.9

- Mentzoni, R. A., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J. M., Hetland, J. & Pallesen, S. 2011. Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 14 (10), 591–596. DOI: 10.1089/cyber.2010.0260
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 104. [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media\\_hanskassa.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf) [viitattu 6.3.2019]
- Merikivi, J., Tuunainen, V. & Nguyen, D. 2017. What makes continued mobile gaming enjoyable? *Computers in Human Behavior* 68, 411–421. DOI: 10.1016/j.chb.2016.11.070
- Meriläinen, M. 2016. Toimiva pelikasvatus rakentuu pelisivistykselle. Teoksessa Pekkala, L., Salomaa, S. & Spišák, S. (toim.) *Monimuotoinen mediakasvatus. Kansallisen audiovisuaalisen instituutin julkaisuja* 1/2016.
- Mertala, P. 2017. Näkökulmia monilukutaitoon: Opettajuus ja situationaaliset lukutaidot. *Kieli, koulutus ja yhteiskunta* 8 (6). <https://www.kieliverkosto.fi/fi/journals/kieli-koulutus-ja-yhteiskunta-joulukuu-2017/nakokulmia-monilukutaitoon-opettajuus-ja-situationaaliset-lukutaidot> [viitattu 5.11.2018]
- Mertala, P. & Salomaa, S. 2018. Tietoista pelikasvatusta. Teoksessa Tossavainen, T., Harvola, A., Sohn, V., Marjomaa, H., Meriläinen, M., Tuominen, P., Korhonen, H. & Göös, P. (toim.) 2018. *Pelikasvattajan käsikirja* 2. Helsinki: Kansallinen audiovisuaalinen instituutti, 15–30.
- Metsävainio, N.-M. 2014. ”Kyllä me niinkö yritetään pitää silmällä, että mitä ne sielä pelaa.” Lasten digitaalinen pelaaminen osana perheen arkea vanhempien kertomana. Pro gradu -tutkielma. Lapin yliopisto.
- Mielipiteet lasten digitaalisesta pelaamisesta. 2018. *Veikkaus/Taloustutkimus*, ei julkisessa levityksessä.
- Mills, D. J., Milyavskaya, M., Mettler, J. & Heath, N. L. 2018. Exploring the pull and push underlying problem video game use: A self-determination theory approach. *Personality and Individual Differences* 135 (1), 176–181. DOI: 10.1016/j.paid.2018.07.007
- Mulari, H. & Vilmilä, F. 2016. Medioitunutta vapaa-aikaa – näkökulmia vuorovaikutukseen ja mediaharrastuksiin. Teoksessa Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) *Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta*. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 104, 125–136.

- Mustikkamäki, M. 2010. Pelilukutaidon lähteillä: Muutamia näkökulmia muodostumassa olevaan käsitteeseen. Teoksessa Suominen, J. ym (toim.) Pelitutkimuksen vuosikirja 2010. Tampereen yliopisto, 99–109. <http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2010/ptvk2010-09.pdf> [viitattu 21.1.2019]
- Mustikkamäki, M. 2011. Digitaaliset pelit ja pelilukutaito. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.
- Müller, K. W., Janikian, M., Dreier, M., Wölfling, K., Beutel, M. E., Tzavara, C., Richardson, C. & Tsitsika, A. 2015. Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: Results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child & Adolescent Psychiatry* 24 (5), 565–574. DOI: 10.1007/s00787-014-0611-2
- Myllyniemi, S. (toim.) 2016. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 93. [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri\\_2015\\_ISSUU.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf) [viitattu 27.1.2019]
- Myllyniemi, S. 2009. Aika vapaalla: Nuorten vapaa-aikatutkimus 2009. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 92. Helsinki: Yliopistopaino.
- Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 64. [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria\\_liikkeell%C3%A4\\_Julkaisu\\_Nettiver\\_sio\\_korjattu.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiver_sio_korjattu.pdf) [viitattu 5.3.2019]
- Männikkö, N. 2017. Problematic gaming behavior among adolescents and young adults. Relationship between gaming behavior and health. University of Oulu. *Acta Universitatis Ouluensis D* 1429. <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-1658-4>
- Männikkö, N., Billieux, J. & Kääriäinen, M. 2015. Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of Behavioral Addictions* 4 (4), 281–288. DOI: 10.1556/2006.4.2015.040
- Männikkö, N., Billieux, J., Nordström, T., Koivisto, K. & Kääriäinen, M. 2017a. Problematic gaming behaviour in Finnish adolescents and young adults: Relation to game genres, gaming motives and self-awareness of problematic use. *International Journal of Mental Health and Addiction* 15 (2), 324–338. DOI: 10.1007/s11469-016-9726-7

- Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Miettinen, J., Pontes, H. M. & Kääriäinen, M. 2017b. Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 1–15. DOI: 10.1177/1359105317740414
- Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Tolvanen, A. & Kääriäinen, M. 2019a. Problematic gaming is associated with some health-related behaviors among Finnish vocational school students. *International Journal of Mental Health and Addiction*. DOI: 10.1007/s11469-019-00100-6
- Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Tolvanen, A. & Kääriäinen, M. 2019b. Psychometric properties of the Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and problematic gaming behavior among Finnish vocational school students. *Scandinavian Journal of Psychology* 60, 252–260. DOI: 10.1111/sjop.12533
- Mäyrä, F. 2016. Exploring gaming communities. Teoksessa Kowert, R. & Quandt, T. (toim.) *The Video Game Debate: Unravelling the Physical, Social, and Psychological Effects of Digital Games*. New York: Routledge, 153–175.
- Mäyrä, F. 2009. Getting into the game: doing multi-disciplinary game studies. Teoksessa Perron, B. & Wolf, M. J. P. (toim.) *The Video Game Theory Reader 2*. New York: Routledge, 313–329.
- Mäyrä, F. & Ermi, L. 2014. Pelaajabarometri 2013: Mobiilipelaamisen nousu. Tampereen yliopisto. TRIM Research Reports 11. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9425-3> [viitattu 6.3.2019]
- Mäyrä, F., Karvinen, J. & Ermi, L. 2016. Pelaajabarometri 2015: Lajityyppien suosio. Tampereen yliopisto. TRIM Research Reports 21. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-0153-8> [viitattu 6.3.2019]
- Mäyrä, F., Van Looy, J. & Quandt, T. 2013. Disciplinary identity of game scholars: an outline. *Proceedings of the 2013 DiGRA International Conference: DeFragging Game Studies*.
- Nauroth, P., Gollwitzer, M., Bender, J. & Rothmund, T. 2014. Gamers against science: The case of the violent video games debate. *European Journal of Social Psychology* 44, 104–116. DOI: 10.1002/ejsp.1998
- Nederhof, A. J. 1985. Methods of coping with social desirability bias: A review. *European Journal of Social Psychology* 15 (3), 263–280. DOI: 10.1002/ejsp.2420150303
- Neys, C. L. D., Jansz, J. & Tan, E. S. H. 2014. Exploring persistence in gaming: The role of self-determination and social identity. *Computers in Human Behavior* 37, 196–209. DOI: 10.1016/j.chb.2014.04.047
- Nielsen, R. K. L. 2018. The genealogy of video game addiction. Teoksessa Thorhauge, A. M., Gregersen, A. & Enevold, J. (toim.) *What's the problem in problem gaming? Nordic Research Perspectives*. Göteborg: Nordicom, 15–34.

- Nielsen, R. K. L. 2015. Turning Data into People: Player Perspectives on Game Addiction. 2015 International Conference on Interactive Technologies and Games, 76–83. DOI: 10.1109/iTAG.2015.17
- Nikken, P. & Jansz, J. 2014. Developing scales to measure parental mediation of young children's internet use. *Learning, Media and Technology* 39 (2), 250–266. DOI: 10.1080/17439884.2013.782038
- Nikken, P. & Jansz, J. 2006. Parental mediation of children's videogame playing: A comparison of the reports by parents and children. *Learning, Media and Technology* 31 (2), 181–202. DOI: 10.1080/17439880600756803
- Nikken, P., Jansz, J. & Schouwstra, S. 2007. Parents' Interest in Videogame Ratings and Content Descriptors in Relation to Game Mediation. *European Journal of Communication* 22 (3), 315–336. DOI: 10.1177/0267323107079684
- Noppari, E. 2014. Mobiilimuksut - Lasten ja nuorten mediaympäristön muutos, osa 3. Tampereen yliopisto.  
<http://www.uta.fi/cmt/index/mobiilimuksut.pdf> [viitattu 6.3.2019]
- Noppari, E. & Uusitalo, N. 2011. Kavereita verkossa ja sen ulkopuolella: Näkökulmia nuorten verkkoyhteisöisyyteen. Teoksessa Kangaspunta, S. (toim.) Yksilöllinen yhteisöllisyys: avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: Tampere University Press.
- Noppari, E., Uusitalo, N., Kupiainen, R. & Luostarinen, H. 2008. ”Mä oon nyt online!” Lasten mediaympäristö muutoksessa. Tampereen yliopisto. Tiedotusopin laitos. Julkaisuja 104/2008.
- Nousiainen, T. 2008. Children's involvement in the design of game-based learning environments. University of Jyväskylä. Jyväskylä Studies in Computing 95.
- Nower, L., Derevensky, J. L. & Gupta, R. 2004. The relationship of impulsivity, sensation seeking, coping, and substance use in youth gamblers. *Psychology of Addictive Behaviors* 18 (1), 49–55. DOI: 10.1037/0893-164X.18.1.49
- Nuutinen, S., Kämppi, J. & Silvennoinen, I. 2015. Digitaalinen pelaaminen puheeksi. Puheeksioton malli sosiaali- ja terveystalveluiden käyttöön. Innokylä. <https://www.innokyla.fi/web/verstas859182> [viitattu 6.3.2019]
- Näkökulmia nuorten pelaamiseen. Pelituki-hankkeen tiedontuotannon raportti. Tammikuu 2014. 2014.  
[http://www.pelituki.fi/File/Tiedontuotannon\\_raportti.pdf?rnd=1392191501](http://www.pelituki.fi/File/Tiedontuotannon_raportti.pdf?rnd=1392191501) [viitattu 6.3.2019]
- Oksanen, K. 2014. Serious game design: Supporting collaborative learning and Investigating learners' experiences. University of Jyväskylä. Finnish Institute for Educational Research Studies 31.

- Oldenburg, R. & Brissett, D. 1982. The third place. *Qualitative Sociology* 5 (4), 265–284.
- Oravala, J. 2007. Kohti elokuva- ja mediakasvatusteorioiden käsitteellistä ja pragmaattista synteesiä. Teoksessa Kupiainen, R., Kynäslähti, H. & Lehtonen, M. (toim.) *Näkökulmia mediakasvatukseen*. Helsinki: Mediakasvatusseura. Mediakasvatusseuran julkaisuja 1/2007, 103–116.
- Orben, A. & Przybylski, A. K. 2019. The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour* 3, 173–182. DOI: 10.1038/s41562-018-0506-1
- Owen, N., Healy, G. N., Matthews, C. E. & Dunstan, D. W. 2010. Too much sitting: The population-health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 38 (3), 105–113. DOI: 10.1097/JES.0b013e3181e373a2
- Paananen, R., Ristikari, T., Merikukka, M., Rämö, A. & Gissler, M. 2012. Lasten ja nuorten hyvinvointi Kansallinen syntymäkohortti 1987 - tutkimusaineiston valossa. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 52/2012. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102984/THL\\_RAPO52\\_2012\\_web.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102984/THL_RAPO52_2012_web.pdf) [viitattu 6.3.2019]
- Palsa, L., Pääjärvi, S., Tossavainen, T. & Pekkala, L. 2014. Mediakasvatushankkeet 2009–2013: Selvitys opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalalla rahoitetuista hankehakemuksista. Kansallisen audiovisuaalisen instituutin julkaisuja, 1. [https://kavi.fi/sites/default/files/documents/kavi\\_selvitys\\_mediakasvatushankkeet\\_2009-2013.pdf](https://kavi.fi/sites/default/files/documents/kavi_selvitys_mediakasvatushankkeet_2009-2013.pdf) [viitattu 6.3.2019]
- Palsa, L. & Ruokamo, H. 2015. Behind the concepts of multiliteracies and media literacy in the renewed Finnish core curriculum: A systematic literature review of peer-reviewed research. *Seminar.Net* 11 (2). <https://journals.hioa.no/index.php/seminar/article/view/2354> [viitattu 6.3.2019]
- Pápay, O., Urbán, R., Griffiths, M. D., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Kökönyei, G., Felvinczi, K., Oláh, A., Elekes, Z. & Demetrovics, Z. 2013. Psychometric properties of the Problematic Online Gaming Questionnaire short-form and prevalence of problematic online gaming in a national sample of adolescents. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 16 (5), 340–348. DOI: 10.1089/cyber.2012.0484
- Park, K., Cha, M., Kwak, H. & Chen, K.-T. 2017. Achievement and friends: Key factors of player retention vary across player levels in online multiplayer games. *Proceedings of the 26th International Conference on World Wide Web Companion*, 445–453. DOI: 10.1145/3041021.3054176



- Pasanen, T. 2017. Beyond the pale: gaming controversies and moral panics as rites of passage. University of Jyväskylä. Jyväskylä studies in humanities 323. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7152-6>
- Pasanen, T. 2014. Murhasimulaattoreista poliittiseen korrektiuteen: väkivalta pelikohujen arkkityyppinä. Teoksessa Suominen, J. ym (toim.) Pelitutkimuksen vuosikirja 2014. Tampereen yliopisto, 8–23. <http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2014/ptvk2014-02.pdf> [viitattu 6.3.2019]
- Pasanen, T. & Arjoranta, J. 2013. ”Kuka tarvitsee netin sotapelejä?” Väkivaltaisten pelien diskurssit suomalaisessa verkkomediassa. Teoksessa Suominen, J. ym. (toim.) Pelitutkimuksen vuosikirja 2013. Tampereen yliopisto, 29–57. [http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2013/ptvk2013\\_04.pdf](http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2013/ptvk2013_04.pdf) [viitattu 6.3.2019]
- Pate, R. P., Mitchell, J. A., Byun, W. & Dowda, M. 2011. Sedentary behaviour in youth. *British Journal of Sports Medicine* 45 (11), 906–913. DOI: 10.1136/bjsports-2011-090192
- Pekkala, L., Pääjärvi, S., Palsa, L., Korva, S. & Löfgren, A. 2013. Katsaus suomalaisen mediakasvatustutkimuksen kenttään: Selvitys kotimaisesta mediakasvatukseen liittyvästä tutkimuksesta erityisesti opinnäytteiden ja journaaliartikkeleiden osalta pääosin vuosien 2007–2012 ajalta. Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskus. <https://kavi.fi/sites/default/files/documents/kirjallisuuskatsaus.pdf> [viitattu 6.3.2019]
- Peña, J. & Hancock, J. T. 2006. An analysis of socioemotional and task communication in online multiplayer video games. *Communication Research* 33 (1), 92–109. DOI: 10.1177/0093650205283103
- Peng, W. & Liu, M. 2010. Online gaming dependency: A preliminary study in China. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 13 (3), 329–333. DOI: 10.1089/cyber.2009.008
- Pentikäinen, A., Ruhala, A., Niinistö, H., Olkkonen, R. & Ruddock, E. (toim.) 2011. Mediametkaa! Osa 4 – Kaikki peliin. Helsinki: Mediakasvatuskeskus Metka ry.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. [https://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf) [viitattu 16.10.2019]
- Pieters, D., De Valck, E., Vandekerckhove, M., Pirrera, S., Wuyts, J., Exadaktylos, V., Haex, B., Michiels, N., Verbraecken, J. & Cluydts, R. 2014. Effects of pre-sleep media use on sleep/wake patterns and daytime functioning among adolescents: The moderating role of parental control. *Behavioral Sleep Medicine* 12, 427–443. DOI: 10.1080/15402002.2012.694381

- Poikolainen, J. 2002. Kasvatustietoisuuden ulottuvuuksia. Vanhempien käsityksiä kasvatuksesta ja vanhemmuudesta. Helsingin yliopisto. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 182.
- Potter, W. J. 2010. The state of media literacy. *Journal of Broadcasting & Electronic Media* 54 (4), 675–696. DOI: 10.1080/08838151.2011.521462
- Prax, P. & Rajkowska, P. 2018. Problem gaming from the perspective of treatment. Teoksessa Thorhauge, A. M., Gregersen, A. & Enevold, J. (toim.) What's the problem in problem gaming? Nordic Research Perspectives. Göteborg: Nordicom, 91–106.
- Prescott, A. T., Sargent, J. D. & Hull, J. G. 2018. Metaanalysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 115 (40), 9882–9888. DOI: 10.1073/pnas.1611617114
- Przybylski, A. K. 2016. Mischievous responding in Internet Gaming Disorder research. *PeerJ* 4:e2401. DOI: 10.7717/peerj.2401
- Przybylski, A. K., Deci, E. L., Rigby, C. S. & Ryan, R. M. 2014. Competence-impeding electronic games and players' aggressive feelings, thoughts, and behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology* 106 (3), 441–457. DOI: 10.1037/a0034820
- Przybylski, A. K., Rigby, C. S. & Ryan, R. M. 2010. A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology* 14 (2), 154–166. DOI: 10.1037/a0019440
- Przybylski, A. K. & Weinstein, N. 2019. Violent video game engagement is not associated with adolescents' aggressive behaviour: evidence from a registered report. *Royal Society Open Science* 6 (2). DOI: 10.1098/rsos.171474
- Przybylski, A. K. & Weinstein, N. 2017. A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*. DOI: 10.1177/0956797616678438
- Przybylski, A. K., Weinstein, N. & Murayama, K. 2016. Internet Gaming Disorder: Investigating the clinical relevance of a new phenomenon. *American Journal of Psychiatry*. DOI: 10.1176/appi.ajp.2016.16020224
- Pääjärvi, S. 2012. Lasten mediabarometri 2011: 7–11-vuotiaiden lasten mediankäyttö ja kokemukset mediakasvatuksesta. Mediakasvatusseura. Mediakasvatusseuran julkaisuja 1/2012.
- Raitasalo, K., Huhtanen, P. & Miekka, M. 2015. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995–2015: ESPAD-tutkimusten tulokset. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 19/2015.
- Rapp, T. 2013. Elämä pelissä: Tutkimus nuorten digitaalisen pelaamisen positiivisista vaikutuksista. Opinnäytetyö. Humanistinen ammattikorkeakoulu.

- Rehbein, F., Kleimann, M. & Mößle, T. 2010. Prevalence and risk factors of video game dependency in adolescence: Results of a German nationwide survey. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 13 (3), 269–277. DOI:10.1089/cyber.2009.0227
- Rice, K. G. & Van Arsdaale, A. C. 2010. Perfectionism, perceived stress, drinking to cope, and alcohol-related problems among college students. *Journal of Counseling Psychology* 57 (4), 439–450 DOI: 10.1037/a0020221
- Rinaldi, C. M. & Howe, N. 2012. Mothers' and fathers' parenting styles and associations with toddlers' externalizing, internalizing, and adaptive behaviors. *Early Childhood Research Quarterly* 27 (2), 266–273. DOI: 10.1016/j.ecresq.2011.08.001
- Rinne, K. 2016. Omat jalat kantaa: Helsinkiläisnuorten kokemuksia hyvinvoinnista. Helsingin kaupungin tietokeskus. Tutkimuskatsauksia 2016: 1.  
[http://www.hel.fi/hel2/Tietokeskus/julkaisut/pdf/16\\_01\\_07\\_Tutkimuskatsauksia\\_1\\_Rinne.pdf](http://www.hel.fi/hel2/Tietokeskus/julkaisut/pdf/16_01_07_Tutkimuskatsauksia_1_Rinne.pdf) [viitattu 6.3.2019]
- Rinne, K., Anttila, A., Taponen, H. & Mattila, P. 2017. Kun on unelmii...: Raportti nuorten havainnoinnista ja haastatteluista 2016. Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskus. Julkaisuja 2017.  
[http://www.hel.fi/static/liitteet/nk/KunOnUnelmii\\_Nuha2017\\_Raportti\\_Netti.pdf](http://www.hel.fi/static/liitteet/nk/KunOnUnelmii_Nuha2017_Raportti_Netti.pdf) [viitattu 6.3.2019]
- Rodriguez-Aflecht, G. 2018. Exploring motivational effects of a mathematics serious game. *Turun yliopisto. Turun yliopiston julkaisuja B* 457.
- Rogers, R. 2017. The motivational pull of video game feedback, rules, and social interaction: Another self-determination theory approach. *Computers in Human Behavior* 73, 446–450. DOI: 10.1016/j.chb.2017.03.048
- Ronimus, M. 2012. Digitaalisen oppimispelin motivoivuus. Havaintoja Ekapeliä pelanneista lapsista. *Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in education, psychology and social research* 437.
- van Rooij, A. J., Daneels, R., Liu, S., Anrijs, S. & van Looy, J. 2017. Children's motives to start, continue, and stop playing video games: Confronting popular theories with real-world observations. *Current Addiction Reports* 4 (3), 323–332. DOI: 10.1007/s40429-017-0163-x
- van Rooij, A. J. & Kardefelt-Winther, D. 2017. Lost in the chaos: Flawed literature should not generate new disorders. Commentary on: Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field (Kuss et al.) *Journal of Behavioral Addictions*. DOI: 10.1556/2006.6.2017.015
- van Rooij, A. J., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Shorter, G. W., Schoenmakers, T. M. & van de Mheen, D. 2014. The (co-)occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents.

- Journal of Behavioral Addictions 3 (3), 157–165.  
DOI: 10.1556/JBA.3.2014.013
- van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., van den Eijnden, R. J. J. M. & van de Mheen, D. 2011. Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction* 106, 205–212.  
DOI:10.1111/j.1360-0443.2010.03104.x
- Ruotsalainen, M. & Friman, U. 2018. “There are no women and they all play Mercy”: Understanding and explaining (the lack of) women’s presence in esports and competitive gaming. *Proceedings of Nordic DiGRA 2018*.
- Russell, L. L. H. & Johnson, E. I. 2016. Parenting emerging adults who game excessively: Parents’ lived experiences. *Issues in Mental Health Nursing*.  
DOI: 10.1080/01612840.2016.1253808
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2004. Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. Teoksessa Deci, E. L. & Ryan, R. M. (toim.), *Handbook of Self-Determination Research*. Suffolk: The University of Rochester Press, 3–33.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55 (1), 68–78. DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68
- Ryan, R. M., Rigby, C. S. & Przybylski, A. 2006. The motivational pull of video games: a self-determination theory approach. *Motivation and Emotion* 30 (4), 344–360. DOI: 10.1007/s11031-006-9051-8
- Räty, V.-P. 1999. Pelien leikki: Lasten tietokonepelien suunnittelusta sekä käytöstä erityisesti vammaisten lasten kuntoutuksessa. *Taideteollinen korkeakoulu. Taideteollisen korkeakoulun julkaisuja*, A.
- Salen, K. 2007. Gaming literacies: A game design study in action. *Journal of Educational Multimedia & Hypermedia*, 16 (3), 301–322.
- Salokoski, T. 2005. Tietokonepelit ja niiden pelaaminen. Jyväskylän yliopisto. *Jyväskylä studies in education, psychology and social research* 277.
- Salomaa, S. 2016. Mediakasvatustietoisuuden jäsentäminen varhaiskasvatuksessa. *Journal of Early Childhood Research* 5 (1), 136–161.
- Salter, A. & Blodgett, B. 2012. Hypermasculinity & dickwolves: The contentious role of women in the new gaming public. *Journal of Broadcasting & Electronic Media* 56 (3), 401–416. DOI: 10.1080/08838151.2012.705199
- Sangawi, H. S., Adams, J. & Reissland, N. 2015. The effects of parenting styles on behavioral problems in primary school children: A cross-cultural review. *Asian Social Science* 11 (22), 171–186. DOI: 10.5539/ass.v11n22p171
- Scerri, M., Anderson, A., Stavropoulos, V. & Hu, E. 2018. Need fulfilment and internet gaming disorder: A preliminary integrative model. *Addictive Behaviors Reports*. DOI: 10.1016/j.abrep.2018.100144

- Scharkow, M. 2016. The accuracy of self-reported internet use – a validation study using client log data. *Communication Methods and Measures* 10 (1), 13–27. DOI: 10.1080/19312458.2015.1118446
- Schaufeli, W. B., Taris, T. W. & van Rhenen, W. 2008. Workaholism, burnout, and work engagement: Three of a kind or three different kinds of employee well-being? *Applied Psychology* 57 (2), 173–203. DOI: 10.1111/j.1464-0597.2007.00285.x
- Schiano, D. J., Nardi, B., Debeauvais, T., Ducheneaut, N. & Yee, N. 2014. The “lonely gamer” revisited. *Entertainment Computing* 5, 65–70. DOI: 10.1016/j.entcom.2013.08.002
- Schmierbach, M. 2010. “Killing spree”: Exploring the connection between competitive game play and aggressive cognition. *Communication Research* 37 (2), 256–274. DOI: 10.1177/0093650209356394
- Schott, G. 2010. Parents and gaming literacy. Wellington: Office of Film and Literature Classification.
- Selvitys huoltajien kuvaohjelmien ikärajoihin liittyvästä tietoudesta sekä ikärajojen noudattamisesta perheissä. 2014. Kulttuuripoliittisen tutkimuksen edistämissäätiö & Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. <https://kavi.fi/sites/default/files/documents/ikarajaselvitys.pdf> [viitattu 6.3.2019]
- Sepehr, S. & Head, M. 2018. Understanding the role of competition in video gameplay satisfaction. *Information & Management* 55 (4), 407–421. DOI: 10.1016/j.im.2017.09.007
- Shaw, A. 2011. Do you identify as a gamer? Gender, race, sexuality, and gamer identity. *New Media & Society* June 16, 1–17. DOI: 10.1177/1461444811410394
- Shaw, A. 2010. What is video game culture? *Cultural Studies and Game Studies. Games and Culture* 5(4), 403–424. DOI: 10.1177/1555412009360414
- Sherry, J. L., Lucas, K., Greenberg, B. S., & Lachlan, K. 2006. Video game uses and gratifications as predictors of use and game preferences. Teoksessa Vorderer, P. & Bryant, J. (toim.) *Playing video games – Motives, responses, and consequences*. London: Lawrence Erlbaum Associates, 213–224.
- Shin, W. & Huh, J. 2011. Parental mediation of teenagers’ video game playing: Antecedents and consequences. *New Media & Society* 13 (6), 945–962. DOI: 10.1177/1461444810388025
- Sicart, M. 2009. *The ethics of computer games*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Sicart, M. 2005. Game, player, ethics: a virtue ethics approach to computer games. *International Review of Information Ethics* 4.
- Siitonen, M. 2007. *Social interaction in online multiplayer communities*. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in humanities 74.

- Siljander, P. 2015. Systemaattinen johdatus kasvatustieteeseen. Tampere: Vastapaino.
- Silvennoinen, I. 2013. Pelihaitat ja niiden ehkäisy. Teoksessa Harviainen, J. T., Meriläinen, M. & Tossavainen, T. (toim.) 2013. Pelikasvattajan käsikirja. Helsinki: Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskus, 99–109.
- Silvennoinen, I. 2016. Kenen aikaa on ruutuaika? Teoksessa Keskustelua ruutuajasta! Kooste Ruutuaikaviikon puheenvuoroista ja materiaaleista. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2016, 19.  
<http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/Kooste-ruutuaikaviikosta1.pdf> [viitattu 6.3.2019]
- Silvennoinen, I. & Meriläinen, M. 2016. Nuoret pelissä – Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. 5. uudistettu painos. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.  
<https://www.julkari.fi/handle/10024/131837> [viitattu 6.3.2019]
- Silverberg, S. B. & Steinberg, L. 1990. Psychological well-being of parents with early adolescent children. *Developmental Psychology* 26 (4), 658–666.  
DOI: 10.1037/0012-1649.26.4.658
- Sinnemäki, J. 1998. Tietokonepelit ja sisäinen motivaatio. Kahdeksan kertotaulujen automatisointipeliä. Helsingin yliopisto. Tutkimuksia / Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos.
- Sintonen, S. 2011. Susitunti. Kohti digitaalisia lukutaitoja. Tampere: Finn Lectura.
- Smetana, J. G. 2017. Current research on parenting styles, dimensions, and beliefs. *Current Opinion in Psychology* 15, 19–25.  
DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.02.012
- Snodgrass, J. G., Bagwell, A., Patry, J. M., Dengah II, H. J. F., Smarr-Foster, C., Van Oostenburg, M. & Lacy, M. G. 2018. The partial truths of compensatory and poor-get-poorer internet use theories: More highly involved videogame players experience greater psychosocial benefits. *Computers in Human Behavior* 78, 10–25.  
DOI: 10.1016/j.chb.2017.09.020
- Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Dengah, H. J. F., Eisenhauer, S., Batchelder, G. & Cookson, R. J. 2014. A vacation from your mind: Problematic online gaming is a stress response. *Computers in Human Behavior* 38, 248–260. DOI: 10.1016/j.chb.2014.06.004
- Sotamaa, O. & Suominen, J. 2013. Suomalainen pelitutkimus vuosina 1998–2012 julkaistujen peliväitöskirjojen valossa. Teoksessa Suominen, J. ym. (toim.) Pelitutkimuksen vuosikirja 2013. Tampereen yliopisto, 109–121.  
[http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2013/ptvk2013\\_09.pdf](http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2013/ptvk2013_09.pdf) [viitattu 6.3.2019]

- Spera, C. 2005. A review of the relationship among parenting practices, parenting styles, and adolescent school achievement. *Educational Psychology Review* 17 (2), 125–146. DOI: 10.1007/s10648-005-3950-1
- Squire, K.D. 2005. Toward a media literacy for games. *Telemedium* 52(1-2), 9–15.
- Steinberg, L. & Morris, A. S. 2001. Adolescent development. *Annual Review of Psychology* 52 (83), 83–110. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.83
- Steinkuehler, C.A. 2005. The new third place: Massively multiplayer online gaming in American youth culture. *Tidskrift för lärarutbildning och forskning* 12 (3), 16–33.
- Steinkuehler, C.A. & Williams, D. 2006. Where everybody knows your (screen)name: online games as “third places”. *Journal of Computer-Mediated Communication* 11, 885–909.
- Stenros, J. 2015. Playfulness, play and games: A constructionist ludology approach. Tampere: Tampere University Press. *Acta Universitatis Tamperensis* 2049.
- Stenros, J. & Kultima, A. 2018. On the expanding ludosphere. *Simulation & Gaming* 49 (3), 338–355. DOI: 10.1177/1046878118779640
- Stenros, J., Paavilainen, J. & Mäyrä, F. 2009. The many faces of sociability and social play in games. *Proceedings of the 13th International MindTrek Conference*, 82–89. DOI: 10.1145/1621841.1621857
- Sturrock, I. 2018. How the ethical dimensions of game design can illuminate the problem of problem gaming. Teoksessa Thorhauge, A. M., Gregersen, A. & Enevold, J. (toim.) *What’s the problem in problem gaming? Nordic Research Perspectives*. Göteborg: Nordicom, 107–120.
- Su, B., Yu, C., Zhang, W., Su, Q., Zhu, J. & Jiang, Y. 2018. Father–child longitudinal relationship: Parental monitoring and Internet Gaming Disorder in Chinese adolescents. *Frontiers in Psychology* 9 (95). DOI: 10.3389/fpsyg.2018.00095
- Suominen, J., Mäyrä, F., Koskimaa, R., Saarikoski, P. & Sotamaa, O. 2014. Johdanto. Teoksessa Suominen, J. ym (toim.) *Pelitutkimuksen vuosikirja 2014*. Tampereen yliopisto, 3–7.  
<http://www.pelitutkimus.fi/vuosikirja2014/ptvk2014-01.pdf> [viitattu 6.3.2019]
- Suoninen, A. 2012. Lasten mediabarometri 2012: 10–12-vuotiaiden tyttöjen ja poikien mediankäyttö. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. *Verkkojulkaisuja* 62.  
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/lastenmediabarometri2012.pdf> [viitattu 6.3.2019]

- Suoninen, A. 2014. Lasten mediabarometri 2013: 0–8-vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 75. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/lastenmediabarometri2013.pdf> [viitattu 6.3.2019]
- Sutela, E., Törmäkangas, L., Toikka, E., Haapakorva, P., Hautakoski, A., Hakovirta, M., Rasinkangas, J., Gissler, M. & Ristikari, T. 2016. Nuorten hyvinvointi ja syrjäytymisen riskitekijät Suomen kuudessa suurimmassa kaupungissa: Helsinki, Espoo, Tampere, Vantaa, Oulu ja Turku. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Turun yliopisto. Raportti 5/2016. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130760/URN\\_ISBN\\_978-952-302-662-9.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130760/URN_ISBN_978-952-302-662-9.pdf?sequence=1) [viitattu 6.3.2019]
- Suvinen, T. 2018. Kiekkojunioreille tehdyt testit herättivät suuren huolen videopelaamisesta – unilääkäri: ”Tulokset karmeaa katsottavaa”. Artikkelit Ilta-Sanomien verkkosivuilla 30.8.2018. <https://www.is.fi/jaakiekkokko/art-2000005808630.html> [viitattu 6.3.2019]
- Tajfel, H. 1974. Social identity and intergroup behaviour. *Social Science Information* 13 (2), 65–93. DOI: 10.1177/053901847401300204
- Takalo, J. & Arminen, V. 2016. ”Kyllä mä ainakin muistan sen että me vähän diipimpää puhuttiin” Nuorten kokemuksia poikien digitaalisen pelaamisen ryhmästä. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Tamborini, R., Bowman, N. D., Eden, A., Grizzard, M. & Organ, A. 2010. Defining media enjoyment as the satisfaction of intrinsic needs. *Journal of Communication* 60, 758–777. DOI: 10.1111/j.1460-2466.2010.01513.x
- Tanskanen, J. 2014. Askelmerkit pelikeskusteluun: Opas vanhemmille ja ammattilaisille. Opinnäytetyö. Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Tashakkori, A. & Creswell, J. W. 2007. Editorial: The new era of mixed methods. *Journal of Mixed Methods Research* 1 (3), 3–7. DOI: 10.1177/2345678906293042
- Tavares, S. 2017. Paramedia: Thresholds of the social text. *Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in humanities* 332.
- Tavernier, R. & Willoughby, T. 2014. Sleep problems: Predictor or outcome of media use among emerging adults at university? *Journal of Sleep Research* 23 (4), 389–396. DOI: 10.1111/jsr.12132
- Taylor, N., Jenson, J. & de Castell, S. 2009. Cheerleaders/booth babes/Halo hoes: Pro-gaming, gender and jobs for the boys. *Digital Creativity* 20 (4), 239–252. DOI: 10.1080/14626260903290323
- Thompson, B. 1999. Statistical significance tests, effect size reporting and the vain pursuit of pseudo-objectivity. *Theory & Psychology* 9 (2), 191–196. DOI: 10.1177/095935439992007



- Thorhauge, A. M., Gregersen, A. & Enevold, J. 2018. Introduction. What's the problem in problem gaming? Teoksessa Thorhauge, A. M., Gregersen, A. & Enevold, J. (toim.) What's the problem in problem gaming? Nordic Research Perspectives. Göteborg: Nordicom, 9–13.
- Tilastokeskus. 2018. Väestön ikärakenne. <http://www.findikaattori.fi/fi/14> [viitattu 15.1.2019]
- Toivonen, S. 2010. Tietokonepelaaminen naisten arjessa. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.
- Tossavainen, T., Harvola, A., Sohn, V., Marjomaa, H., Meriläinen, M., Tuominen, P., Korhonen, H. & Göös, P. (toim.) 2018. Pelikasvattajan käsikirja 2. Helsinki: Kansallinen audiovisuaalinen instituutti.
- Tourangeau, R. & Yan, T. 2007. Sensitive questions in surveys. *Psychological Bulletin* 133 (5), 859–883. DOI: 10.1037/0033-2909.133.5.859
- Tukia, M. 2016. Elektroninen urheilu opetuksessa. Opiskelijoiden kokemuksia eSports -kurssin vaikutuksista hyvinvointiin ja elämäntapoihin. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto.
- Tuominen, P. (toim.) 2016. Nuorisotyö lanittaa. Helsinki: Verke.
- Turner, P. 2017. A psychology of user experience. Involvement, Affect and Aesthetics. Springer International Publishing.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2018. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. Artikkelit Tutkimuseettisen neuvottelukunnan verkkosivuilla. <https://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissä%C3%A4> [viitattu 11.12.2018]
- Uusitalo, N., Vehmas, S. & Kupiainen, R. 2011. Naamatusten verkossa. Lasten ja nuorten mediaympäristön muutos, osa 2. Tampere: Tampereen yliopisto.  
[https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/65438/naamatusten\\_verkossa\\_2011.pdf](https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/65438/naamatusten_verkossa_2011.pdf)
- Vadlin, S., Åslund, C., Rehn, M. & Nilsson, K. W. 2015. Psychometric evaluation of the adolescent and parent versions of the Gaming Addiction Identification Test (GAIT). *Scandinavian Journal of Psychology* 56 (6), 726–735. DOI: 10.1111/sjop.12250
- Vahlo, J. 2018. In gameplay: the invariant structures and varieties of the video game gameplay experience. Turku: Turun yliopisto. Turun yliopiston julkaisuja B 451.
- Vahlo, J. & Hamari, J. 2019. Five-factor inventory of Intrinsic Motivations to Gameplay (IMG). *Proceedings of the 52nd Hawaii International Conference on System Sciences*, 2476–2485.
- Vahlo, J., Kaakinen, J. K., Holm, S. K. & Koponen, A. 2017. Digital game dynamics preferences and player types: Preferences in game dynamics. *Journal of Computer-Mediated Communication* 22 (2), 88–103. DOI: 10.1111/jcc4.12181

- Valkenburg, P. M., Krcmar, M., Peeters, A. L. & Marseille, N. S. 1999. Developing a scale to assess three styles of television mediation: "Instructive mediation," "restrictive mediation," and "social covieing". *Journal of Broadcasting & Electronic Media* 43 (1), 52–66.  
DOI: 10.1080/08838159909364474
- Valkenburg, P. M. & Peter, J. 2009. Social Consequences of the Internet for Adolescents. *Current Directions in Psychological Science* 18 (1), 1–5.  
DOI: 10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x
- Vantaalaisten hyvinvointi 2012. Vantaan kaupunki.  
[http://www.vantaa.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/105081\\_Hyvinvointikertomus\\_2012\\_11.6.2013.pdf](http://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/105081_Hyvinvointikertomus_2012_11.6.2013.pdf) [viitattu 6.3.2019]
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. 2017. Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisuja 115.
- VanVoorhis, C. R. W. & Morgan, B. L. 2007. Understanding power and rules of thumb for determining sample sizes. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology* 3 (2), 43–50. DOI: 10.20982/tqmp.03.2.p043
- Varis, T. 2002. Isovanhempiana digitaaliajassa. Teoksessa S. Sintonen (toim.) Median sylissä. Kirjoituksia lasten mediakasvatuksesta. Helsinki: Finn Lectura 23–33.
- Verheijen, G. P., Burk, W. J., Stoltz, S. E. M. J., van den Berg, Y. H. M. & Cillessen, A. H. N. 2018. Friendly fire: Longitudinal effects of exposure to violent video games on aggressive behavior in adolescent friendship dyads. *Aggressive Behavior* 44 (3), 257–267. DOI: 10.1002/ab.21748
- Viemerö, V. 2006. Aggressio ja aggressiivisuus. *Tieteessä tapahtuu* 3/2006.
- Vilmilä, F. 2015. Media+lapsi+kasvatus: Mediakasvatuksen tutkimuksellinen kehittäminen. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 62.  
[http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/mediakasvatuksen\\_tutkimuksellinen\\_kehittaminen.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/mediakasvatuksen_tutkimuksellinen_kehittaminen.pdf) [viitattu 6.3.2019]
- Voida, A., Carpendale, S. & Greenberg, S. 2010. The individual and the group in console gaming. *Proceedings of the 2010 ACM conference on Computer supported cooperative work*. ACM, 371–380.  
DOI: 10.1145/1718918.1718983
- Värri, V.-M. 2004. Hyvä kasvatus – kasvatus hyvään. Tampere: Tampereen Yliopistopaino. 5. painos. Alkuperäinen julkaisu 1997.

- Wallenius, M., Punamäki, R.-L. & Rimpelä, A. 2007. Digital game playing and direct and indirect aggression in early adolescence: The roles of age, social intelligence, and parent-child communication. *Journal of Youth and Adolescence* 36, 325–336. DOI: 10.1007/s10964-006-9151-5
- Walsh, C. & Apperley, T. 2009. Gaming capital: Rethinking literacy. *Proceedings of the AARE 2008 International Education Research Conference*. Queensland University of Technology.
- Walther, B., Morgenstern, M. & Hanewinkel, R. 2012. Co-occurrence of addictive behaviours: Personality factors related to substance use, gambling and computer gaming. *European Addiction Research* 18, 167–174. DOI: 10.1159/000335662
- Wearing, S. L., Wearing, J., McDonald, M. & Wearing, M. 2015. Leisure in a world of ‘com-pu-pu-pu-pu-pu-pu-pu-pu-pu-puter-puter, puter games’: A father and son conversation. *Annals of Leisure Research* 18 (2), 219–234. DOI: 10.1080/11745398.2014.996764
- Weinstein, N., Przybylski, A. & Murayama, K. 2017. A prospective study of the motivational and health dynamics of Internet Gaming Disorder. *PeerJ* 5:e3838 DOI: 10.7717/peerj.3838
- Wessman, J. 2016. Media, vanhemmuus ja mediavanhemmuus. Teoksessa Keskustelua ruutuajasta! Kooste Ruutuajaviikon puheenvuoroista ja materiaaleista. *Mediakasvatusseuran julkaisuja* 2/2016, 11–12. <http://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/Kooste-ruutuajaviikosta1.pdf> [viitattu 6.3.2019]
- Whitton, N. 2014. *Digital games and learning. Research and theory*. New York, NY: Routledge.
- Wilkinson, P. 2016. A brief history of serious games. Teoksessa Dörner, R., Göbel, S., Kickmeier-Rust, M., Masuch, M. & Zweig, K.A. (toim.) *Entertainment Computing and Serious Games*. Springer International, 17–41.
- Williams, D., Yee, N. & Kaplan, S. E. 2008. Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile. *Journal of Computer-Mediated Communication* 13, 993–1018. DOI:10.1111/j.1083-6101.2008.00428.x
- Willoughby, T., Adachi, P. J. C. & Good, M. 2012. A longitudinal study of the association between violent video game play and aggression among adolescents. *Developmental Psychology* 48 (4), 1044–1057. DOI: 10.1037/a0026046
- Wolf, E. J., Harrington, K. M., Clark, S. L. & Miller, M. W. 2013. Sample size requirements for structural equation models: An evaluation of power, bias, and solution propriety. *Educational and Psychological Measurement* 73 (6), 913–934. DOI: 10.1177/0013164413495237

- Wolfe, J. & Crookall, D. 1998. Developing a scientific knowledge of simulation/gaming. *Simulation & Gaming* 29 (1), 7–19.
- Wood, R. T. A., Griffiths, M. D. & Parke, A. 2007. Experiences of time loss among videogame players: An empirical study. *CyberPsychology & Behavior* 10 (1), 38–44. DOI: 10.1089/cpb.2006.9994
- Wu, A. M. S., Lei, L. L. M & Ku, L. 2013. Psychological needs, purpose in life, and problem video game playing among Chinese young adults. *International Journal of Psychology* 48 (4), 583–590. DOI: 10.1080/00207594.2012.658057
- Wu, J. Y. W., Ko, H.-C., Wong, T.-Y. & Oei, T. P. 2016. Positive outcome expectancy mediates the relationship between peer influence and internet gaming addiction among adolescents in taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 19 (1), 49–55. DOI: 10.1089/cyber.2015.0345
- Yang, S. C. 2012. Paths to bullying in online gaming: The effects of gender, preference for playing violent games, hostility, and aggressive behavior on bullying. *Journal of Educational Computing Research* 47 (3), 235–249.
- Yee, N. 2006. Motivations for play in online games. *Cyberpsychology & Behavior* 9 (6), 772–775. DOI: 10.1089/cpb.2006.9.772
- Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Chen, C.-S., Wang, P.-W., Chang, Y.-H. & Ko, C.-H. 2012. Social anxiety in online and real-life interaction and their associated factors. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 15 (1), 7–12. DOI: 10.1089/cyber.2011.0015
- Young, B.-M. 2014. *Frag: An ethnographic examination of computer gaming culture and identity at lan parties*. Ann Arbor, MI: ProQuest LLC.
- Zagal, J. P. 2010. *Ludoliteracy: Defining, understanding and supporting games education*. ETC Press.
- Zagal, J. P. 2009. Ethically notable videogames: Moral dilemmas and gameplay. *Breaking New Ground: Innovation in Games, Play, Practice and Theory. Proceedings of DiGRA 2009*. <http://www.digra.org/wp-content/uploads/digital-library/09287.13336.pdf> [viitattu 12.11.2019]
- Zimmerman, E. 2008. Gaming literacy. Game design as a model for literacy in the twenty-first century. Teoksessa Bernard Perron & Mark J.P. Wolf (toim.) *The Video Game Theory Reader 2*. New York, NY: Routledge, 23–31.
- Östlund, U., Kidd, L., Wengström, Y. & Rowa-Dewar, N. 2011. Combining qualitative and quantitative research within mixed method research designs: A methodological review. *International Journal of Nursing Studies* 48 (3), 369–383. DOI: 10.1016/j.ijnurstu.2010.10.005

Özgür, H. 2019. Online Game Addiction Among Turkish Adolescents: The Effect of Internet Parenting Style. *Malaysian Online Journal of Educational Technology* 7 (1), 47–68. doi: 10.17220/mojet.2019.01.004

# Liitteet

## LIITE 1 Osatutkimuksen 1 kysymykset (aineisto kerätty verkkolomakkeella)

1. Koulun nimi (valikko)
2. Olet
  - a. tyttö
  - b. poika
3. Luokka-aste
  - a. 7. luokka
  - b. 8. luokka
  - c. 9. luokka
4. Ikä
  - a. 12
  - b. 13
  - c. 14
  - d. 15
  - e. 16
  - f. 17
  - g. 18 tai yli
5. Mille välille viimeisimmän koulutodistuksesi kaikkien aineiden keskiarvo sijoittuu?
  - a. Alle 6
  - b. 6,1 – 7,0
  - c. 7,1 – 8,0
  - d. 8,1 – 9,0
  - e. 9,1 – 10
  - f. Ei keskiarvoa todistuksessa
6. Kuinka paljon rahaa sinulla on käytettävissäsi VIIKOSSA? (Rahaa, jonka käytöstä saat itse päättää)
  - a. 0-5 €
  - b. 6-10 €
  - c. 11-20 €
  - d. 21-40€
  - e. yli 40 €

7. Kuinka monena päivänä VIIKOSSA teet seuraavia asioita vapaa-ajallasi (vähintään puoli tuntia kerrallaan)?

*En ollenkaan / Kerran viikossa / Kaksi kertaa viikossa / 3-4 kertaa viikossa / 5-6 kertaa viikossa / Joka päivä*

- a. Harrastat itsenäisesti, muuta kuin pelaamista (esim. piirtäminen, soittaminen)
- b. Harrastat toimintaa, jossa on ohjaaja (esim. kerhot, soittotunnit HUOM! Ei ohjattu liikunta)
- c. Harrastat liikuntaa (omatoimisesti ja /tai ohjatusti)
- d. Vietät aikaa ystävien kanssa kasvokkain
- e. Vietät aikaa ystäviesi kanssa netissä
- f. Vietät aikaa perheesi kanssa
- g. Katselet TV:tä/elokuvia
- h. Kuuntelet musiikkia
- i. Käyt nuorisotalolla
- j. Käyt juhlimassa

8. Käytätkö seuraavia päihteitä?

*En / Joskus / Säännöllisesti*

- a. Tupakkaa ja/tai nuuskaa
- b. Alkoholia
- c. Kannabista
- d. Lääkkeitä päihtymistarkoituksessa
- e. Muuta

9. Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Se on tällä hetkellä...

- a. Erittäin hyvä
- b. Melko hyvä
- c. Keskinkertainen
- d. Melko huono
- e. Erittäin huono

10. Mihin aikaan tavallisesti menet nukkumaan koulupäivinä?

- a. Klo 21 tai aikaisemmin
- b. Klo 21-22
- c. Klo 22-23
- d. Klo 23-24
- e. Klo 24-01
- f. Klo 01 jälkeen

## Mikko Meriläinen

11. Kuinka monta tuntia PÄIVÄSSÄ käytät keskimäärin tietokonetta VAPAA-AJALLASI arkipäivisin (ma-pe)? (Ei sisällä koulutöitä)

- a. En käytä tietokonetta
- b. Alle tunnin
- c. 1-2 tuntia
- d. 2-4 tuntia
- e. 4-6 tuntia
- f. Yli 6 tuntia

12. Kuinka monta tuntia PÄIVÄSSÄ käytät keskimäärin tietokonetta VAPAA-AJALLASI viikonloppuisin (la-su)? (Ei sisällä koulutöitä)

- a. En käytä tietokonetta
- b. Alle tunnin
- c. 1-2 tuntia
- d. 2-4 tuntia
- e. 4-6 tuntia
- f. Yli 6 tuntia

13. Mihin seuraavista käytät tietokoneella aikaa VAPAA-AJALLASI? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- a. En käytä aikaa tietokoneella
- b. Pelaamiseen
- c. Yhteisöllisiin verkkopeleihin (esim. WoW tms.)
- d. Verkkoyhteisöihin (esim. IRC-Galleria, Facebook)
- e. Rahapeleihin (esim. nettipokeri tms.)
- f. Netissä surffaamiseen
- g. Kuvien ja videoiden katseluun (esim. YouTube)
- h. Musiikin/leffojen lataamiseen
- i. Muuhun toimintaan

14. Kuinka usein olet pelannut viimeisen PUOLEN VUODEN aikana seuraavanlaisia digitaalisia pelejä?

*En lainkaan /Päivittäin / Viikoittain / Noin kerran kuussa / Harvemmin*

- a. Yksin pelattavat tietokonepelit (esim. pasianssi, The Sims..)
- b. Konsolipelit (esim. Guitar Hero, Wii Sports, Super Mario Bros..)
- c. Käsikonsolipelit (esim. Nintendogs, Pokemon..)
- d. Monen pelaajan verkkopelit (esim. World of Warcraft, Runescape..)
- e. Internetin ilmaiset selainpelit (esim. Älypää, Sudoku..)
- f. Facebookin pelit (esim. Farmville..)
- g. Netissä ladattavat maksulliset pelit (esim. Zuma Deluxe..)
- h. Kännykkäpelit (esim. Angry Birds, matopeli..)
- i. Opetuspelit (esim. Matikkaraketti, Ekapeli..)
- j. Jotain muuta, mitä\_\_\_\_\_



15. Mainitse kolme digitaalista peliä, joita olet pelannut ENITEN viimeksi kuluneen kuukauden sisällä:

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

16. Kuinka monta tuntia VIIKOSSA pelaat tietokone-, konsoli- ja mobiilipelejä yhteensä?

- a. En pelaa
- b. Alle kaksi tuntia
- c. 2-7 tuntia
- d. 7-14 tuntia
- e. 14–20 tuntia
- f. 20–40 tuntia
- g. 40-60 tuntia
- h. Yli 60 tuntia

17. Oletko koskaan pelannut omasta mielestäsi liian kauan?

- a. En
- b. Kyllä, joskus
- c. Kyllä, usein

18. Mihin aikaan vuorokaudesta pelaat tavallisesti arkipäivisin (ma-pe)? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- a. En pelaa
- b. klo 07-13
- c. klo 13-17
- d. klo 17-21
- e. klo 21-24
- f. klo 24-07

19. Mihin aikaan vuorokaudesta pelaat tavallisesti Viikonloppuisin (la-su)? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- a. En pelaa
- b. klo 07-13
- c. klo 13-17
- d. klo 17-21
- e. klo 21-24
- f. klo 24-07

## Mikko Meriläinen

20. Miksi pelaat? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- a. En pelaa
- b. Pelaaminen on kivaa
- c. Koska kaveritkin pelaavat
- d. Pelaamalla on helppo kuluttaa aikaa
- e. Haluan oppia uusia asioita
- f. Pelaamalla tutustun uusiin ihmisiin
- g. Haluan unohtaa ikävät asiat
- h. Pelaaminen on tapa
- i. Harrastan kilpapeliamista (osallistun kilpapelitapahtumiin yksin tai joukkueessa)
- j. Joku muu syy, mikä? \_\_\_\_\_

21. Jos ET pelaa tietokone- konsoli- tai mobiilipelejä, kerro miksi et pelaa?

22. Kuinka usein pelaat tietokone- ja konsolipelejä?

*En koskaan / Joskus / Usein*

- a. Yksin
- b. Kavereiden kanssa
- c. Sisarusten kanssa
- d. Kavereiden kanssa verkon välityksellä
- e. Muiden verkkopelaajien kanssa
- f. Vanhempien kanssa
- g. Isovanhempien kanssa

23. Mitä olet oppinut pelaamalla? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- a. En pelaa
- b. En ole oppinut mitään
- c. Vieraita kieliä
- d. Yleistietoa
- e. Ongelmanratkaisutaitoja
- f. Reaktionsopeutta
- g. Sorminäppäryyttä
- h. Sosiaalisia ja vuorovaikutustaitoja
- i. Jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_

24. Käytätkö rahaa peleihin/pelaamiseen JOKA KUUKAUSI? (Voit valita useita vaihtoehtoja)

- a. En käytä
- b. Kyllä, tietokone- ja konsolipeleihin
- c. Kyllä, tietokone- ja konsolipelien lisäosiin
- d. Kyllä, verkosta ladattaviin lisäsisältöihin
- e. Kyllä, verkkopelien maksuihin
- f. Kyllä, virtuaalimahmon tms. kehittämiseen
- g. Kyllä, virtuaalimaailman tuotteisiin
- h. Kyllä, johonkin muuhun, mihin? \_\_\_\_\_

25. Arvioi, kuinka paljon rahaa käytät keskimäärin KUUKAUDESSA tietokone-, konsoli- ja verkkopeleihin (vrt. edellinen kysymys)?

26. Onko sinulla kotona sovittuja sääntöjä tai rajoituksia pelaamisen suhteen? (Voit valita useita vaihtoehtoja)
- a. Ei ole sääntöjä tai rajoituksia
  - b. Aikarajoituksia siihen kuinka kauan saan pelata
  - c. Aikarajoituksia siihen milloin saan pelata
  - d. Rajoituksia pelien sisältöihin, eli minkälaisia pelejä saan pelata
  - e. Rajoituksia pelien ikärajoja koskien
  - f. Pelikavereihin, eli kenen kanssa saan pelata
  - g. Pelipaikkaan, eli missä saan pelata
  - h. Muita, mitä?
27. Kuka pelaamistasi on rajoittanut? (Voit valita useita vaihtoehtoja)
- a. Äiti
  - b. Isä
  - c. Sisarukset
  - d. Kaverit
  - e. Isovanhemmat
  - f. Opettaja
  - g. Joku muu, kuka?
28. Noudatatko pelien ikämerkintöjä?
- a. En pelaa
  - b. En noudata
  - c. Kyllä noudatan
29. Jos pelaat pelejä, joihin olet alaikäinen, tietävätkö vanhempasi siitä?
- a. En pelaa pelejä, joihin olen alaikäinen
  - b. Eivät tiedä
  - c. Tietävät, mutta eivät salli sitä
  - d. Tietävät ja sallivat sen
30. Oletko pelannut K18 – pelejä (pelejä, jotka on kielletty alle 18-vuotiailta)
- a. En ole
  - b. Kyllä olen
31. Miten olet saanut haltuusi K18-pelejä?
- a. Olen ostanut itse
  - b. Olen saanut vanhemmiltani
  - c. Olen saanut sisaruksiltani
  - d. Olen saanut kavereiltani
  - e. Olen saanut jotain muuta kautta, mitä\_\_\_\_\_

32. Onko pelaaminen aiheuttanut sinulle viimeisen vuoden aikana joitakin seuraavista?

*Ei koskaan / Joskus / Toistuvasti*

- a. Häiriötä tai vaikeuksia nukkumisessa
- b. Koulunkäynnin tai opiskelun häiriintymistä
- c. Fyysisiä haittoja
- d. Psykkisiä haittoja
- e. Ihmissuhteisiin liittyviä haittoja
- f. Taloudellisia haittoja

33. Oletko jättänyt pelaamisen takia menemättä kouluun?

- a. En
- b. Kyllä, joskus
- c. Kyllä, usein

34. Oletko jättänyt pelaamisen takia väliin muita harrastuksiasi?

- a. En
- b. Kyllä, joskus
- c. Kyllä, usein

35. Oletko jättänyt pelaamisen takia tapaamatta kavereitasi?

- a. En
- b. Kyllä joskus
- c. Kyllä usein

36. Onko kaveriporukassasi sellainen henkilö/sellaisia henkilöitä, jotka pelaavat mielestäsi liikaa?

- a. Ei ole
- b. Kyllä, yksi
- c. Kyllä, useita

LIITE 2 Osatutkimuksen 2 kysymykset (aineisto kerätty verkkolomakkeella)

Ikä

Alle 13

13-15

16-18

19-21

22-25

26-30

31-35

36-40

Yli 40

Sukupuoli

Nainen

Mies

Mitä mieltä olet terveydentilastasi? Se on tällä hetkellä...

Erittäin hyvä

Melko hyvä

Keskinkertainen

Melko huono

Erittäin huono

Mitä mieltä olet painostasi?

Olen selvästi ylipainoinen

Olen hieman ylipainoinen

Olen sopivan painoinen

Olen hieman alipainoinen

Olen selvästi alipainoinen

Asemasi tässä tapahtumassa?

Pelaaja

Järjestäjä

Valvoja

Vanhempi

Jokin muu, mikä

Kuinka moneen julkiseen pelitapahtumaan tai julkisille laneille olet ennen tätä tapahtumaa osallistunut?

Yhteen

Muutamaan

Useampaan

En ole osallistunut

## Mikko Meriläinen

Kuinka monet pienimuotoisemmat, yksityiset lanit olet kolunnut osallistujana tai järjestäjänä ennen tätä tapahtumaa?

- Yhdet
- Muutamat
- Useat
- En ole osallistunut

Mitä pelejä pelaat yleensä mieluiten? (voit valita useampia)

- FPS, räiskintäpelit
- RTS, strategiapelit
- MOBA, areenapelit
- MMORPG, monen pelaajan verkkoroolipelit
- Taistelupelit
- Ajopelit
- Rytmi- ja tanssipelit
- Urheilupelit
- Jokin muu, mikä

Miksi pelaat? (voit valita kolme vaihtoehtoa)

- Pelaaminen on kivaa
- Kaveritkin pelaavat
- Pelaamalla on helppo kuluttaa aikaa
- Haluan oppia uusia asioita
- Pelaaminen rentouttaa
- Pelaamalla tutustun uusiin ihmisiin
- Haluan unohtaa ikävät asiat
- Harrastan kilpapeliamista (yksin tai joukkueessa)
- Jokin muu syy, mikä

Oletko koskaan pelannut mielestäsi liian kauan?

- En
- Kyllä, joskus
- Kyllä, usein

Kuinka monta tuntia keskimäärin pelaat digitaalisia pelejä normaalin arkiviikon aikana (ma-su)?

- En pelaa
- Alle kaksi tuntia
- 2-7 tuntia
- 7-14 tuntia
- 14-20 tuntia
- 20-40 tuntia
- 40-60 tuntia
- yli 60 tuntia

Kuinka hallitset pelaamistasi? (voit valita useita)

Pelaamiseen käytettävää aikaa rajoittamalla

Pelaamiseen käytettäviä päiviä rajoittamalla

Nukkumalla riittävästi

Käyttämällä pelipäiväkirjaa

Joku muu rajoittaa pelaamistani, esim. vanhemmat tai puoliso

En mitenkään

Jotenkin muuten, miten

Arvioi, onko pelaaminen aiheuttanut sinulle viimeisen vuoden aikana joitakin seuraavista. *(ei koskaan/harvoin/en osaa sanoa/toisinaan/toistuvasti)*

Häiriöitä tai vaikeuksia nukkumisessa

Opiskelun häiriintymistä

Työssäkäynnin häiriintymistä

Fyysisiä haittoja (esim. hartiakipuja)

Psyykkisiä haittoja (esim. pelkoja tai painajaisia)

Ihmissuhteisiin liittyviä haittoja

Taloudellisia haittoja

Mitkä ovat mielestäsi tärkeimpiä asioita, joita peliharrastus on sinulle antanut? (voit valita kolme vaihtoehtoa)

Uuden oppiminen

Kaverit

Harrastustoiminta

Strateginen ajattelu

Yhteistyötaidot

Kielitaito

Laitteiden käyttötaito

Jokin muu, mikä

Mitä muuta kuin pelaamista teet tai harrastat tavallisesti vapaa-ajallasi (vähintään puoli tuntia kerrallaan)?

Harrastat jotain itsenäisesti (muuta kuin liikuntaa)

Harrastat toimintaa, jossa on ohjaaja (muuta kuin liikuntaa)

Harrastat liikuntaa omatoimisesti ja/tai ohjatusti

Viestät aikaa ystävien kanssa kasvokkain

Vietät aikaa ystävien kanssa netissä

Vietät aikaa perheesi kanssa

Katselet TV:tä tai elokuvia

Kuuntelet musiikkia

Käyt nuorisotalolla

Käyt juhlimassa

Jotain muuta, mitä

## Mikko Meriläinen

Arvioi, kuinka tuttuja seuraavat projektit tai työkalut ovat sinulle. *(aivan vieras/melko vieras, mutta olen joskus kuullut/en osaa sanoa/melko tuttu/todella tuttu)*

Pelipäiväkirja

Pelikasvattajan käsikirja

Pelitaito-projekti

Team Kukkahattu eSports

Pelikasvattajien verkosto

Mitä odotat eniten näillä laneilla?

Avovastaus

Terveisesi tapahtuman järjestäjille:

Avovastaus

Mitä mieltä olet pelaajan hyvinvointikyselystä?

Valitaan hymynaamoista



### LIITE 3 Osatutkimuksen 3 kysely (aineisto kerätty verkkolomakkeella)

Ikä vuosina (avovastaus)

Kuinka monta tuntia viikossa (ma-su) pelaat keskimäärin yhteensä digitaalisia pelejä (esim. tietokoneella, puhelimella tai pelikonsolilla) [Lisätieto: Mikäli pelaat eri laitteilla, laske kaikki pelaaminen yhteen]

Alle 2 h

2-7 h

7-14 h

14-20 h

20-40 h

40-60 h

Yli 60 h

Digitaalisia pelejä pelataan monista eri syistä. Miksi sinä pelaat digitaalisia pelejä? Onko tämä muuttunut iän myötä? Voit kertoa myös laajemmin itsestäsi pelaajana. (avovastaus)

Pelikasvatusta toteutetaan kotona monella tavalla, esimerkiksi rajoittamalla pelaamista, keskustelemalla peleistä tai pelaamalla yhdessä. Miten huoltajasi ovat käsitelleet ja käsittelevät pelaamistasi kanssasi, ja onko tämä muuttunut iän myötä? (avovastaus)

Pelihaittoilla tarkoitetaan erilaisia pelaamisesta aiheutuvia tai siihen liittyviä negatiivisia vaikutuksia. Minkälaisia haittoja pelaaminen on aiheuttanut sinulle, ja onko tämä muuttunut iän myötä? Mainitsethan mahdolliset vähäisetkin haitat. [Lisätieto: Pelihaittoja ovat esimerkiksi erilaiset kivut ja säryt, erilaiset haitat ihmissuhteisiin liittyen, nukkumisvaikeudet ja vaikeudet hallita oman pelaamisen määrää.] (avovastaus)

Millä tavalla huoltajien pitäisi mielestäsi käsitellä lastensa pelaamista? Voit pohtia asiaa sekä oman ikäryhmäsi että sinua nuorempien pelaajien näkökulmasta.